YA İLİŞKİLER HAKKINDA BİLDİKLERİNİZ YANLIŞSA?

Kadın-Erkek İlişkisinde 10 Kör Nokta



Gary W. Lewandowski Jr.



kuraldışı

YA İLİŞKİLER HAKKINDA BİLDİKLERİNİZ YANLIŞSA?

Kadın-Erkek İlişkisinde 10 Kör Nokta

Gary W. Lewandowski Jr.

Türkçesi: Senem Balaban


kuraldışı

Gary W. Lewandowski Jr.
Ya İlişkiler Hakkında Bildikleriniz Yanlışsa?
Stronger Than You Think
Türkçesi: Senem Balaban

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-606-9
Mart 2023, İstanbul

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner
Son Okuma: Sermet Özdoğan

Çınar Matbaacılık ve Yay. San. Tic. Ltd. Şti.
Yüzyıl Mah. Matbaacılar Cad. Ata Han No: 34 Kat: 4-5 Bağcılar-İstanbul
Tel: 0212 628 96 00 Faks: 0212 430 83 35
Sertifika No: 45103

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/8 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com
Sertifika No: 43891

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.com

Annem, biz çocukken, erkek kardeşim ve bana, kendini bildi bileli çocukları olmasını istediğini söylemişti. Ayrıca yarı şaka yollu yarı ciddi, çocuklarından birinin müzisyen, diğerinin de yazar olmasını hayal ettiğini de anlatmıştı. Muhtemelen bu yüzden, kardeşim akıllıca davranıp ilkokulda saksofonu eline aldı. Annemin sadece iki çocuğu olduğu gerçeğine bakınca kardeşim bana bu kitabı yazmak dışında bir seçenek bırakmadı. Bu kitap senin için anne.

İnsan kurallara sığmaz!

İçindekiler

Giriş 7

1. Bölüm: Ya İlişkiler Hakkında Bildiğiniz Her Şey Yanlışsa? 19

2. Bölüm: "Erkeklerle Kadınlar O Kadar Farklıdır Ki" 34

3. Bölüm: "Gerçek Aşk Mükemmeldir ve Çaba Gerektirmez" 56

4. Bölüm: "Çok Güzel ve Başarılı Olmayan Birine Çekim Duyamam" 77

5. Bölüm: "Sık Sık Seks Yapmıyorsak Âşık Değiliz Demektir" 97

6. Bölüm: "Beni Sevseydin Değişirdin" 116

7. Bölüm: "Birlikteliklerde Bencil Olmak Yanlıştır" 135

8. Bölüm: "Daha Yakın Olmalıyız" 153

9. Bölüm: "Ne Kadar Az Tartışırsak O Kadar İyi" 172

10. Bölüm: "Her Zaman Destekçim Olmalısın" 191

11. Bölüm: "Ayrılırsak Mahvolurum" 208

Son Söz 226

Teşekkür 229

Yazar Hakkında 231

Dizin 233

İnsan kurallara sığmaz!

Giriş

Aşk asla eceliyle ölmez; biz onu besleyen kaynağı tazelemeyi bilmediğimiz için ölür. Onu öldüren şey körlüktür ve hatalarımızdır.

- *Anais Nin*

Herkes harika bir ilişkiyi hak eder. Siz sizinkini buldunuz mu?

Ben buldum; ama bundan her zaman bu kadar emin değildim. Eşime enikonu abayı yakmıştım. Üniversitedeyken aylarca gözüm onun üzerindeydi. Üst katımızda yaşayan o kızın… Her şey, oraya taşındıkları gün, müstakbel kayınpederimin mobilyaları içeri sokmakta zorlandığını duyarak yardım teklif etmemle başladı. Müstakbel eşim her şeyin kontrolü altında olduğunu söyleyerek beni nazikçe reddetti. Biraz ileri saralım, aynı psikoloji stajyerlik sınıfındayız ve diğer öğrencilerin de olduğu bir arabayla kampus dışında yapılan danışmanlık eğitimine gidiyoruz. Bu yolculuklar sırasında onu defalarca çeşitli partilere davet ettim, yine her davetimi kibarca reddetti. Final projemiz için, çok çabalayıp onunla aynı grupta olmayı başardım. Alt katında oturan bu şapşala nazik davrandı. Hatta çıkma teklifimi kabul edecek kadar nazik davrandı. O akşam ertesi sabahki sınavlarıma çalışmak yerine onunla kaldım, altı saatten fazla konuştuk, gece 3'e kadar uyumadık. Kapılmıştım, hayatımın geri kalanını bu muhteşem kadınla geçirmek istediğime yüzde 100 emindim.

Sonra hayat araya girmeye başladı. O üniversitedeki son yılını tamamlarken ben mezun olup doktora için iki eyalet öteye taşındım. Ayrı geçirdiğimiz zorlu bir yılın ardından yüksek lisans için birçok seçeneği olduğu halde benim okulumda karar kıldı. Beraber eve çıktık ve her şey tekrar yoluna girdi. Ne var ki zorlanıyorduk. Yoksulduk, stresliydik, yorgunduk ve tüm bunlar ilişkimize yansıyordu. Doktora programımda yaptığım şey, çok iyi giden ilişkileri bilimsel olarak incelemekti. Dolayısıyla ilişkimdeki problemleri teşhis etmek benim için çok kolay hale gelmişti. Merak etmeye başladım: Bu benim için doğru ilişki miydi? Gerçekten âşık mıydım? "O kişi"yi bulmuş muydum? Daha iyisini bulabilir miydim? Çok fazla şey mi istiyordum? Çok azına mı razı oluyordum? Bunlar cevaplaması güç, ama makul sorulardı.

Cevabımı güçsüz yanlarımızdan ziyade güçlü olanlara odaklanan pozitif psikolojide buldum. En büyük kör noktamı görmeye başlamıştım: Yanlış şeylere odaklanıyordum. Sorun aradığım için mutlaka sorun buluyordum. Sahip olduğum ya hep ya hiç zihniyetini frenleyip bir çift olarak sahip olduğumuz güzel şeylere odaklanmam gerekiyordu. Güzel şeyler çoktu; ben nereye bakmam gerektiğini bilmediğim için onları görmüyordum.

Şüphe aklımızı ele geçirdiğinde büyük bir revizyona ihtiyacımız olduğunu düşünebiliriz. Gelgelelim en iyi çözümler bazen en basit olanlardır. Benim için bu, bakış açımda yaptığım değişiklikti. Bilgisayar programcısı Alan Kay'in dediği gibi: "Bakış açınızı değiştirmek IQ'nuzu 80 puan artırır." İlişkime yönelik bu yeni bakışım bana kendimi bir dâhi gibi hissettirmişti. Küçük tartışmaları, kıyamet alameti olarak görmek yerine, iki insanın işleri yoluna koyma, birbirine saçmaladığını söyleme ve gelişim yönünde itme isteği olarak görmeye başladım. En iyi arkadaşlar birbirine böyle davranır ve biz de o sıralar öyle davranıyorduk, hâlâ da öyle davranıyoruz.

İlişkiler üzerine çalışmaya başlamadan önce aşkın ne olduğunu bildiğimi sanıyordum; fakat okuduğum her makale önceki düşüncelerimi yüzeysel, çarpık ve düpedüz aptalca bulmama yol açıyordu. Onlarca yıldır yüzlerce (belki binlerce) araştırma okuyarak ilişkileri daha iyi anlama yolunda noktaları birleştiriyorum. Şimdi, ilişkilere dair okuma, araştırma, öğretme ve konuşmayla geçen yirmiyi aşkın yıldan sonra, tüm ilişkilerin en az bir adet ortak özelliği olduğunu güvenle söyleyebilirim: şüphe. Açıkçası, bu kadar önemli bir konuyu deşmememiz de tuhaf olurdu. Bunu sadece kendim şüphe yaşamış olduğum için ya da size kendinizi iyi hissettirmek için değil; daha ziyade, onca yılın bana kazandırdığı şu ideal bakış açısını vurgulamak için söylüyorum: İlişkilerimizde yanlış şeylere endişeleniyor, olumlu işaretlerin pek çoğunu kaçırıyor ve genellikle ilişkimize gerektiğinden çok daha fazla yükleniyoruz.

Siz de benim yıllar önce yaşadığıma benzer şeyler yaşıyorsanız, ilişki IQ'nuz ya da aşkı bulma, besleme, büyütme, koruma ve geride bırakmaya dair bildikleriniz takviye kuvvete ihtiyaç duyuyor olabilir. İlişkiler hakkında bildiklerinizin çoğu muhtemelen ebeveynlerinizden, arkadaşlarınızdan, kişisel deneyimlerinizden, hatta medyadan gelmektedir. Aklınızda hem güzelce bir araya getirilmiş gerçekler, hem de iyi niyetli kurgular yer alıyor olabilir ve siz bunlardan hangisinin gerçek hangisinin kurgu olduğunu bilmiyor olabilirsiniz. Bu sizin suçunuz değil. Siz bilim insanı değilsiniz, ilişkilerin yürümesini sağlayan unsurlara dair ampirik çalışmalar yapmadınız ya da tonla bilimsel makale okumadınız. Doğal olarak da kafanızda birçok soru var.

İlişkilerde soruların da deneyime dahil olduğu şüphesizdir. En büyük sorularınız da sizi en çok kaygılandıran güvensizliklerinizden gelir: Bu ilişki nereye gidiyor? Geleceği var mı? Daha iyisini bulabilir miyim? Her şey bitti mi? Sıradaki adım ne olmalı? Soruları olan insanlar genelde cevap için Google'a yönelir. 2017'nin en popüler aramalarını araştırdığımda "İlişkimin bittiğini nereden anlarım?", "Sağlıklı bir ilişki nasıl olur?", "İlişkimi nasıl kurtarırım?" gibi soruların ilk onda yer

aldığını gördüm. Çok net. Çok sayıda insanın, ilişkisi hakkında şüpheleri var. Yüzde 100 emin olmak yüzde 100 imkânsız.

Doğru Seçimi Yapmak

Ama doğru seçim yapmak istiyorsunuz. Hayatınızın en önemli alanlarının listesini yapsanız ilişkiniz en başta yer alırdı. David Brooks'un *New York Times*'ta yazdığı gibi: "Hayatta verdiğimiz en önemli karar kiminle evleneceğimiz; fakat nasıl eş seçileceğini öğreten derslerimiz yok." Bunu Harvard Üniversitesi'nin 2017'de yayımladığı, yirmilerindeki kişilerin "sevecen, kalıcı romantik ilişkiler konusunda hazırlıksız" hissettiğini ve romantik ilişkileri "ilerletmek konusunda kaygılı olduklarını" gösteren raporla birleştirin. Hayatınızın önemli kararlarından birini verirken yetersiz hissetmek ilişkiniz ilerledikçe duyduğunuz şüpheyi artıracaktır.

Rahatsız edici, değil mi? Kesinlikle. Bunun nedeni işin sonunda büyük bir tehlike olması. Çocukken büyüyünce bekâr olma hayalleri kuranlar el kaldırsın. Çoğunuzun elini kaldırmadığını sanıyorum. Akıllıca olan da bu zaten, çünkü ilişkiler cidden hayat kurtarabilir. Bunu abartılı mı buldunuz? O zaman sizi ikna etmeme izin verin: Sosyal yalıtılmışlık, yalnız yaşamak ve yalnızlık, bunların hepsi ölme ihtimalinizi artırır. Hatta yalnızlık, erken ölüm hesaplamalarında sigara ve obezite ile birlikte başı çekmektedir. Eski ABD Sağlık Dairesi Başkanı Vivek Murthy'nin *Harvard Business Review*'daki makalesinde ortaya koyduğu gibi: "Yalnızlık ve zayıf sosyal bağlantıların insan ömrünü kısaltma konusunda günde 15 sigara içmeyle aynı etkiye sahip, obezitedense daha etkili olduğu görülüyor." Kimsenin yalnız ölmek istememesine şaşmamalı. İlişkilerin insana faydası bilimsel olarak açık seçik ortaya konmuştur. Sağlıklı bir ilişkiye sahip olmak genel esenlik algınızı, hayattan aldığınız tatmini, ekonomik durumunuzu, akıl sağlığınızı iyileştirir ve belki en önemlisi, fiziksel olarak sağlıklı kalmanızı sağlamak suretiyle ömrünüzü uzatır. Mutlu bir partnere sahip olmak ise sağlığınıza bilhassa faydalıdır. Ayrıca ilişkiler düşünme şeklinizi ve dünyaya bakışınızı şekillendirir. Kulağa fazla mı afili geliyor? 2017'de Yale Üniversitesi'nden bilim insanları, katılımcılardan doğa ve manzara fotoğraflarına bakmalarının ve tepki vermelerinin istendiği bir araştırma yapmışlar. Bazı katılımcılar fotoğraflara tek başına bakarken bazıları bir yabancıyla birlikte, üçüncü bir grup da bir yakınlarıyla birlikte bakmış, herkes aynı fotoğraflara bakmış olsa da deneyimlerin birbirinden farklı olduğu görülmüş. Fotoğraflara, tanıdığı ve önemsediği biriyle birlikte bakanlar fotoğraflardan daha fazla keyif alıp gördükleri sahneleri daha sahici bulmuşlar.

Şimdi belki şöyle düşünebilirsiniz: "Eh, elbette bir arkadaşınızla birlikte bir fotoğrafa baktığınızda o fotoğraf hakkında konuşacak daha fazla şeyiniz olur ya da birbirinize bu deneyimi daha keyifli hale getiren sinyaller verebilirsiniz" (bu noktada alaycı bir espri yapın, zoraki gülümseyin ya da gözlerinizi devirin). Ne var ki bu araştırmadaki çiftler fotoğraflara sessizce, herhangi bir iletişim içine girmeden bakmışlardır. Sadece, yanlarında sevdikleri biri olduğu için yaşadıkları deneyim güzelleşmiştir. Diğer taraftan bu ortaklık hissi zorlukların da daha kolay başa çıkılır görülmesini sağlamaktadır. Bir araştırmada yoldan geçen kişilerden bir tepenin eğimini tahmin etmesi istenmiş, yanlarında destekleyici biri bulunan kişiler, özellikle de kaliteli bir ilişkiye sahiplerse, yalnız olanlara kıyasla tepenin daha az dik olduğunu düşünmüşler. Belli ki iyi ilişkiler dünyayı algılama biçimimizi iyileştirmekte ve hayatımızı kolaylaştırıp nihayetinde de güzelleştirmektedir.

Belirsizlikler İçinde Karar Vermek

Artık başarı yoluna girmenizin zamanı geldi. İlk adım: Belirsizlikle baş etmeyi öğrenmek. Şüphe ve belirsizlikle karşı karşıya kaldığımızda huzur bulma umuduyla çoğu zaman gözlerimizi gerçeklere kaparız. 2017'de yapılmış bir araştır-

ma hayat zorlaşıp baskı arttığında insanların bilmemeyi tercih ettiğini ortaya koyuyor. Ne zaman öleceğinizi öğrenmeniz mümkün olsaydı öğrenmek ister miydiniz? Ya ölüm sebebiniz? Onu bilmek ister miydiniz? İstemezdim, diyorsanız yalnız değilsiniz. Yaklaşık bin kişiyle yapılan mülakatlar büyük çoğunluğun (yüzde 85-90) ne zaman ya da neden öleceğini bilmek istemediğini ortaya koyuyor. Öte yandan bu belki ölümün fazla ürkütücü ve nihai, kontrol edemeyeceğiniz bir şey için endişelenmenin de anlamsız oluşundan kaynaklanıyordur.

Peki, ilişkiniz? Araştırmacılar şunu soruyor: "Yeni evli olduğunuzu farz edin. Evliliğinizin günün birinde boşanmayla sonuçlanıp sonuçlanmayacağını bugün bilmek ister miydiniz?" Cevap hâlâ "hayır." Yüzde 86,5 bilmek istemiyor. İlişkilere dair seçimlerini ve ilişkilerinin akıbetini şansa bırakıp sadece işlerin iyi gitmesini ummakla yetinen çok fazla insan var.

Öte yandan, bu huzur dolu cehalet sizi başarısızlığa mahkûm edebilir. İlişkinize dair bilmenizde fayda olabilecek içgörülerden kaçınmak ilişkinizde büyük sorunlar yaşama ihtimalinizi artırır. Sonra aşk hayatınız boğucu ya da dengesiz hissettirmeye başlayınca uç noktaya kaymanız kolaylaşır ve ilişkiyi bitirmeyi düşünürsünüz. Bu trajik sonlara yönelme eğilimimiz için Fransızların kullandığı bir tabir vardır: *l'appel du vide*, yani "boşluğun cazibesi." Uçurumun kenarına itildiğinizi hissettiğinizde aşağı atlamak makul görünür. Gitme zamanıdır; çünkü oralarda bir yerlerde mutlaka daha iyisi vardır.

Günümüzde bir tek parmak kaydırma hareketiyle bir ilişkiyi bitirip bir başkasına başlama dürtüsüne teslim olmak her zamankinden daha kolay. Sadece bir tıklama uzaklıktaki ardı arkası kesilmeyen münasip partnerler geçidine her an ulaşabilmemizi sağlayan teknoloji modern ilişkileri yeniden tanımlamış durumda. Ve bunun ne kadar olumlu olduğu tartışılır. Bir kere, ne kadar çok çeşit, o kadar çok seçenek demek. Çeşit çeşit potansiyel partnerlerin varlığı, orada bir yerde daha iyisinin olabileceğine dair şüphenin içimizi sürekli kemirmeye devam

etmesi demek. Bu seçenek bolluğu bizi fazla seçici hale getirmekle kalmayıp aynı zamanda da tembelleştiriyor. İşleri yoluna koymak için gereken çabayı harcamak yerine insanlar ilişkilerini gelişigüzel harcayıp başka seçeneklerin peşinden gidiyor. Modern ilişkiler kullan-at bir yapı kazanmış görünüyor.

Gelgelelim dikkatli olmalıyız. Bir sonraki partneri bulmaya yönelik bu huzursuz arayışımız günün birinde "o kişi"yi gözden kaçırmanıza yol açabilir. Hepimiz hak ettiğimizden azına razı olmamayı, ama bir yandan da ayrılık için fazla acele etmeksizin doğru kararı vermeyi isteriz. Daha iyi kararlar vermek içinse ilişkilerimizin altını oyan kör noktaların bilincine varmamız gerekir. Bununla birlikte bir çift olarak güçlü ve zayıf yanlarımızı tartmakta zorlanırız çünkü hesaba katılacak çok fazla şey vardır. Hangi ilişkilerin yürüyüp hangilerinin yürümeyeceğini öngören pek çok araştırma bulunmaktadır, evet, ama ilişkilerimizin kaderini tayin ederken hangi alanlara dikkat etmemiz gerektiğini de bilsek fena mı olurdu? Böyle bir araştırmaysa yok. Yani yakın zamana kadar yoktu.

Araştırmayı ilişki bilimi dünyasının rock starı Samantha Joel yaptı. Sam, Kanadalı bir motosikletçi, profesör ve Western Ontario Üniversitesi'ndeki İlişkiler ve Kararlar Laboratuvarı'nın başında. 2018'de meslektaşları Geoff MacDonald ve Elizabeth Page-Gould ile birlikte yürüttükleri araştırmada Sam, bireylerin partnerlerinden ayrılmakla, onlarla kalmak arasında bir karar vermeleri gerektiğinde ilişkilerindeki hangi sorunları göz önüne aldıkları sorusunu soruyor. Buna milyonlarca cevap verilebileceğinden, seçenekleri sınırlandırmak için araştırmacılar, katılımcılardan bir ilişkinin geleceği hakkında karar verirken hangi faktörlerin onlar için önemli olduğunu anlatmalarını istiyorlar.

Sonuçta cazibe, fiziksel ve duygusal yakınlık, kişisel gelişim, bağlılık, destek, gelecekte işlerin düzelmesine dair umut, yalnız kalma korkusu, partnerin ruh eşi olduğuna dair inanç ve belirsizlik korkusu ya da bilinmeyene duyulan korku gibi

27 adet devam etme sebebinin de dahil olduğu 50 adet ortak cevap ortaya çıkıyor. Ayrılmak içinse temelde aynı konularla ilgili olan (cazibe eksikliği, yakınlığın yetersiz olması gibi) 23 adet ayrılma sebebi belirtiliyor.

Kişilerin bu sebepleri gerçek hayattaki kalma/gitme kararlarına nasıl uyguladığını görmek için araştırmacılar ayrılmayı ya da boşanmayı düşünen 200'den fazla kişiyle bir izlem çalışması yapıyorlar. Sonuçlar, katılımcıların kabaca yarısının, şüphe içinde olmalarına rağmen yüksek düzeyde kalma eğilimi gösterdiğini ortaya koyuyor. Mantıklı. Atalet güçlüdür. Öte yandan aynı kişiler yine yüksek düzeyde ayrılma eğilimi de gösteriyor. Çok mu çelişkili? Bu araştırma iki nedenle önemli: Şüphenin ne kadar yaygın olduğunu gösterdiği ve ilişkilere yönelik olarak kafamızı en çok kurcalayan kör noktalara dikkatimizi çektiği için. Ben bu kitapta üzerinde duracağım on adet kör noktayı seçerken önümde pek çok seçenek vardı; ama bu araştırma en önemli olanları seçmemde bana yardımcı oldu.

Bu Kitap Nasıl Okunmalı?

İlişkinizin altını oyan on kör noktayı seçerken Sam'in araştırmasından faydalanmam tesadüf değil. Elinizde tuttuğunuz bu kitap bilimi daimi bir rehber olarak öne sürmesiyle diğer ilişki kitaplarından ayrılıyor. Her bölümde ilişkilere dair bol miktarda bilimsel veri sunuyorum. Bunu yaparak araştırma süreçlerinin önündeki perdeyi aralamış, böylelikle meslektaşlarımın ürettikleri yüksek kaliteli bilimi daha iyi takdir etmenize olanak vermiş oluyorum. Bununla birlikte bilimin her alanında olduğu gibi burada da bir tek araştırmanın herhangi bir olguya dair mutlak kanıt sunmadığını bilmek önemli. Daha ziyade, her araştırma uzun bir sorgulama hattının tek bir adımını temsil ediyor ve tekrarlanabilir olması ve başka araştırmaların yolunu açmasıyla bir teminat görevi görüyor. Bu adımlar her zaman mükemmelen doğrusal olmuyor ve çoğu zaman aralarda eksikler bulunuyor. İlişki bilimciler benim bu

kitapta üzerinden geçtiğim konuların pek çok yönünü harika bir şekilde araştırmışlar. Bir akademisyen olarak beni en çok zorlayan şeylerden biri ise her bir araştırma alanında kapsamlı açıklamalar yazma dürtümle sürekli savaşmak zorunda kalmak oldu. Yeterli yerimiz olmadığı için ve okuma kolaylığı açısından seçici olmak zorunda kaldım ve mecburen birçok muhteşem araştırmayı dışarıda bıraktım. Umarım bu araştırmacılar beni affeder. Öğretmenlik ya da konuşma yaparken olduğu gibi mümkün olduğunca uyumlu bir hikâye oluşturan çalışmaları kullandım. Bir şeyi netleştireyim: Verilere dair tüm incelemeler bana aittir; araştırmacılara değil. Yani burada zeval elçiye...

Sonuç olarak paylaştığım araştırmaları, yeni düşünceler üretmemize yarayan birer yakıt ve kendi ilişkilerinize başka açılardan bakmanızı sağlayan birer lens olarak görmelisiniz. Okuyacaklarınız her duruma uymasa da çoğu duruma uyacaktır. Bazıları sizi tam kalbinizden vururken bazıları ilginizi daha az çekecektir. Hiçbir ilişki bir diğerinin aynısı değildir, dolayısıyla herkes bu kitaptan farklı şeyler alacaktır. Bunun dışında, size bazı kavramların sizde ve ilişkinizde nereye denk geldiğini daha iyi anlamanızı sağlayacak bazı sorular vereceğim. Bu sorular araştırmacıların kendi çalışmalarında yer alan kişilere verdiği kriterlere uygun olacak. Böylelikle hem size kendi ilişkinize yönelik, arayışında olduğunuz içgörüleri sağlayacak hem de gelecekteki araştırmaların resmi sonuçlarını etkilememiş olacağız.

Okuyacağınız bölümlerde, ilişkilerdeki temel sürtüşme sebeplerine ve bunlara eşlik eden en yaygın kör noktalara doğru benim rehberliğimde bir yolculuğa çıkacaksınız. İlk bölümde yanlış varsayımlara ve dayanaksız bilgilere bel bağlamanın sizi var olmayan sorunlar bulmaya ittiğini öğreneceksiniz. Sonraki her bir bölümde aşk hakkındaki düşüncelerinizi ilişkinizi sabote edecek yönde şekillendiren bir adet kör noktaya odaklanacağız. Bu bölümlerde bu mitlerin uygulamada nasıl

göründüğü bir başkasının ilişkisi üzerinden örneklenecek, ardından yanlış anlaşılan noktalara değinilip bilimin konu hakkındaki bulguları ortaya konacak ve son olarak da bu kör noktayı aşmanız için eyleme yönelik, bilimsel temelli öneriler sunulacak. Sunulan bu bulgular sayesinde ilişkinizin hangi yönlerden daha fazla dikkate ve hangi yönlerden inanca ihtiyaç duyduğunu keşfedeceksiniz. Tüm bunlar farkına varılan meselelerin hafiflemesine ve ilişkinizin gerçek değerini takdir etmenize yardımcı olacak.

Ya İlişkiler Hakkında Bildikleriniz Yanlışsa? bir ilişki içinde olup birtakım şüpheler yaşamış ya da bir geçiş yapmayı düşünmekte olan herkes için gerekli bir kitap. Bu kitap, bir sonraki adımı atmayı düşünenler, ilişkisinin gittiği yöne daha çok güvenmek isteyenler, artık bu kısa ilişkiler geçidine daha fazla katlanamayıp birlikte yaşlanabilecekleri biriyle anlamlı bir ilişki kurmaya karar vermiş kişiler için. Bu kitap aynı zamanda geleceğini sorguladığı köklü bir ilişki içinde olup başka alternatiflere yönelmeyi düşünenler için de... Bu kitap sırf düzenli hayata geçmek için arzu ettiğinden azına razı olmak istemeyenler ve ne istediğini bildiği halde neye sahip olduğunu bilmeyenler için.

Ben bir ilişki bilimciyim, bu yüzden insanlar bana her zaman ilişkiler hakkında bu kadar çok şey bilmenin kendi ilişkime faydası olup olmadığını sorarlar. Doğru cevabı almak için muhtemelen bunu eşime sormalısınız. Bununla birlikte, yirmi yıldan fazladır birlikte olmamız bir şeylere işaret ediyor olmalı. Bir ilişki bilimci olmanın bana çok büyük faydası dokundu; ama muhtemelen sizin zannettiğiniz şekilde değil. Ben okuduğum araştırma bulgularını eşimin gözüne sokmam ya da evliliğimizdeki mutluluğu maksimize etmek için mini araştırmalar yürütmem. İlişkime faydalı olan, daha ziyade büyük resme dair kavrayışımdır. Önemsiz şeylere eskiden yaptığım gibi duygusal enerji harcamam. Ayrıca pek çok insanın kaçırdığı olumlu işaretleri tespit etmekte de eskiye göre daha

iyiyimdir. Bu işaretleri görebildiğim için daha minnettar hissederim ve ilişkim bundan fayda görür.

Kendi yolculuğumda ilişkiler hakkında öğrendiklerim vesilesiyle çoğu insanın, sahip olduğu ilişkiyi olduğu gibi görmediğini anladım. Şimdi iki ölçüp bir biçme zamanı. Sadece içinizden gelen hislere göre hareket etmek fazla riskli. Neyin yanlış gittiğinden ziyade neyin doğru gittiğine odaklanmamız, aşka tavsiyeler, fikirler ya da tahminlerle değil, bilimsel verilere dayanan bilimsel bir bakışla yaklaşmaya başlamamız lazım. Sonuçta aşkı anlamak her zaman çok da kolay değil. Doğru şeylere odaklandığımızdan, doğru soruları sorduğumuzdan ve gerçekten önemli olana vurgu yaptığımızdan tamamen emin olmamız gerekli.

Ya İlişkiler Hakkında Bildikleriniz Yanlışsa? size ilişkinizi belki ilk defa net bir şekilde görmenizi sağlayacak bir kavrayış sunar. Yanlış yerlere odaklanmaktan vazgeçmenize, var olmayan sorunlar görmeyi bırakmanıza, ufak tefek şeyleri görmezden gelip gerçekten önemli olanları görmenize ve ilişkinizin gidişatı konusunda daha berrak şekilde düşünmeyi öğrenmenize yardımcı olarak, ilişki IQ'nuzu ve ilişkinize olan güveninizi artırır. Ayrıca ilişkinizde iyi giden şeyleri görmenize yardım ederek çok da iyi gitmeyen ve tamire ihtiyaç duyan alanları da kuvvetlendirir. Bir sorunu çözmenin ilk adımı onu anlamaktır. Soruna dair anlayış kazandığınızda neyin eksik olduğunu da sonunda görmeye başlarsınız.

İlişkiler önemlidir. Hayat kısadır. En iyi şekilde değerlendirin.

İnsan kurallara sığmaz!

1. Bölüm

Ya İlişkiler Hakkında Bildiğiniz Her Şey Yanlışsa?

"Aşkın gözü kördür" deyişini mutlaka duydunuz. Pekâlâ, işin aslı, aşk sağır ve aptal da olabilir. Kimse aşktan kaynaklanan körlüğü kabul etmek istemez; fakat ilişkinizi varlığından haberdar dahi olmadığınız kör noktalarla dolduran bir dizi mit ve kurgunun peşinden sürükleniyor olmanız kuvvetle muhtemeldir. Merak etmeyin, yalnız değilsiniz. Herkesin kör noktaları var. Bu yanılgılar pek çok biçimde zuhur eder: Sormadığınız kilit sorular, kaçırdığınız sinyaller, görmediğiniz işaretler, fazlasıyla değer verdiğiniz özellikler, yanlış yorumladığınız belirtiler. Bu kör noktalar çoğu zaman ilişkinizin gizli kalmış değerlerini gözden kaçırmanıza ya da ilişkinizi tehlikeye sokan dinamikler yaratmanıza yol açar.

Neredeyse herkesin değişen ölçülerde romantik deneyimleri olmuştur. Bu, dostlarınız, aileniz ve hatta iş arkadaşlarınızla aranızdaki ortak özelliktir. Bu tip doğrudan deneyimler insanları ilişkilerin sezgisel ilerlemesi gerektiğine ve temel düzeyde aklıselime dayandığına inandıran bir tür aşinalık üretir; fakat bunlar doğru değildir. Şunu kabul etmemiz gerekir: İlişkiler gerçekten aklıselime dayansaydı mükemmel partneri bulmak kolay; mutlu ilişkiler de norm olurdu. Gerçekte ise ilişkilerin bize verdiği his, onların neredeyse her zaman kar-

maşık ve deşifre etmesi zor olduğudur. Deneyim, uzmanlık anlamına gelmez.

Şimdi... Söylemek üzere olduğum şey hoşunuza gitmeyebilir: İyi niyetinize rağmen ve farkında olmaksızın muhtemelen ilişkilerinizin en büyük düşmanı sizsiniz. İşte bu tam bir ters köşe oldu. Önerim: Bunu kabullenin. İlk adım da ortada bir sorun olduğunu kabul etmektir.

Kendi ilişkinizin aleyhine hareket etmekte olabileceğinize inanmıyor musunuz? Şöyle düşünün: Sizin geleceğinize yönelik en iyi tahmini kim yapabilir? Tabii ki siz. Hayır, o kadar acele etmeyin. Araştırmacılar bir ilişkiyle ilgili en iyi değerlendirmeyi kimin yapabileceğine dair varsayımları test etmek için önce o ilişki düşünülünce akla ilk gelen bilgi kaynağına başvuruyorlar. Yüzden fazla lisans öğrencisi ile yapılan iki çalışmada araştırmacılar öğrencilere tahminlerine ne kadar güvendiklerini soruyor. Şaşırtıcı kısma gelirsek... Araştırmacılar bu tahminleri teyit için her bir öğrencinin oda arkadaşına ve ebeveynlerine de aynı soruları soruyor. Altı ay ve bir yıl sonra araştırmacılar tahminleri kontrol ediyor. Hayal edebileceğiniz gibi öğrenciler kendi tahminlerine çok güveniyor. Sonuçta kendi ilişkiniz hakkında kim sizden daha çok şey bilebilir? Oda arkadaşları ve ebeveynler tahminlerine daha az güveniyor ve bu da mantıklı, ne de olsa onların tahmini çok daha az bilgiye dayanıyor.

Peki, ilişkinin geleceğine dair tahminlerde kim daha başarılı oluyor? İpucu vereyim: Öğrenciler değil. En iyi tahminler oda arkadaşlarına, sonra da ebeveynlere ait. Evet, doğru okudunuz, en kötü tahminler öğrencilerinki oluyor. Kendi ilişkileriyle ilgili en fazla bilgiye kendileri sahip olsa da öğrenciler en yanlış tahminleri yapıyor. Aslına bakarsanız onlar, ilişkilerinin ebeveynleri ve oda arkadaşlarının tahminlerinden iki ila üç kat daha uzun süreceğini düşünüyor. Sonuçların tamamı bir arada ele alındığında, insanların en az doğru tahminle çok yüksek özgüvenden oluşan trajik olabilecek bir kombinasyona

sahip oldukları ortaya çıkıyor. Kendi ilişkinizi herkesten iyi bildiğiniz inancı, sizi başkalarının faydalı olabilecek düşüncelerine kapatacak bir mittir.

Bu nasıl olabilir? Eh, sonuçta âşıksınız. Yani yanlısınız. Özellikle de ilişkilerin başında her şeyin ne kadar harika olduğuna odaklanıp fazlasıyla iyimser olmak işten değildir. Bu mükemmel ilişki sonsuza dek bizimle olacak! Ne var ki bu kalbinizle düşünmektir. Arkadaşlarınız ve aileniz akıllarıyla düşünürler. Duygularımıza gömülmüş vaziyetteyken muhakeme yeteneğimiz azalır ve bu, kararlarımızı etkiler. Görüşümüz net değildir. Hislerimiz bize engel olur. Etrafımızdaki insanlarınsa böyle bir sorunu yoktur. Onlar partnerimize âşık değildir. Onlar duygularına gömülmüş olmadıkları için ilişkinin mükemmel olmayan kısımlarını görüp onu daha doğru değerlendirirler. Aşk bizi biraz aptallaştırır.

Kendimizle İlgili Bilgilerimiz Sınırlıdır

İlişkimizi net bir şekilde görmemize başlıca engel, hayatımız hakkında gerçekte olduğundan fazlasını bildiğimizi düşünmemiz, öz farkındalığımızı gerçekte olduğundan yüksek sanmamızdır. Sorun şu ki bu sanı dayanaksızdır. Bir öz farkındalık araştırması kendimizi sandığımız kadar iyi tanımadığımızı göstermiştir. Zaten içimize dönüp bakmaya ne kadar az zaman ayırdığımız düşünülünce tüm bunlar sürpriz olmamalı. Sosyal medyada gördüklerimize karşın bizler sandığımız kadar kendimize dönük, kendimizle ilgili ve benmerkezci değiliz. Dışarıdan ilgi arayışımız sürerken kendimize odaklanmak için fazla zaman harcamayız. Kırk yıl kadar önce araştırmacılar insanların kendileri hakkında ne kadar düşünce ürettiğini ölçme niyetiyle yüzden fazla çalışan insana çağrı cihazı vererek (Not: Seksenlerden bahsediyoruz, o zamanlar çağrı cihazları havalıydı) bu insanların günlük hayatını incelemeye alıyorlar. Katılımcılar bir hafta boyunca rasgele vakitlerde, bir saniye önce ne yaptıklarını soran mesajlar alıyorlar. Araştırmacıla-

rın katılımcılara yolladığı 4700'ün üzerindeki mesajın sadece yüzde 8'inde katılımcılar kendileri hakkında düşünmekte olduklarını bildiriyorlar. Neden bu kadar az? İnsanlar bunu keyifli bulmadığı için... Hatta katılımcılar kendileri hakkında düşündüklerinde, yemek yemek gibi başka şeyler üzerinde düşündükleri zamana göre daha az olumlu hisler içinde olduklarını söylüyorlar. Bir seçim yapmak gerektiğinde insanlar biraz dondurmayı biraz öz farkındalığa tercih ediyor.

Diğer taraftan bu çok uzun yıllar önceydi. Artık her şey çok farklı ve insan bunun iyi yönde bir fark olmasını umuyor. Gelgelelim fark maalesef kötü yönde seyretmiş görünüyor. Daha yakın zamanda yapılmış, yetişkin Amerikalıların boş zamanlarını nasıl geçirdiğini ölçen bir anket, 24 saatlik (ya da 1440 dakikalık) bir zaman diliminde insanların sadece 17 dakikalarını "gevşemeye ve düşünmeye" ayırdığını buluyor. Bu, insanın bir gününün sadece yüzde 1,18'i. Bir anlığına bunu düşünün. Bu oran inanılmaz derecede düşük görünüyor olabilir, ama en son ne zaman oturup dikkatinizi başka hiçbir şeye vermeden sadece kendiniz ya da ilişkiniz üzerinde düşündünüz? Dikkatinizi üzerine çekmeye çalışan bunca şey varken, sadece oturup düşünmek için zaman ayırmak insana imkânsız gibi geliyor. Öte yandan aslında işe gidip geldiğiniz, sabah kahvesi içtiğiniz, duş aldığınız anlar ya da uykuya dalmadan önceki zaman dilimi size kendi içinize dönüp biraz düşünmek için fırsat sunabilir; fakat muhtemelen siz bu sırada sosyal medya, ünlülerle ilgili dedikodular ya da siyaset haberleri gibi kendi kendinize dayattığınız dikkat dağıtıcılarla meşgul olursunuz. Bizler kendimize ait zamanı ekranlara bakmak için feda ederiz.

Kendimize dair düşünmeyişimizi hayatımızın çok yoğun olmasına bağlayabiliriz ama bunun daha ötesi de var. Ya biri size boş zaman verseydi? Virginia ve Harvard üniversitelerinden araştırmacılar katılımcılarına şu altın fırsatı sunuyor: oturup sadece düşünmek. Araştırmacılar katılımcılara kendilerine

elektroşok verme seçeneği de sunuyorlar. Tuhaf bir seçenek, değil mi? Özellikle de katılımcıların tamamı bu şokların acı verdiğini ve onlardan kaçınmak için üzerine para bile verebileceklerini beyan etmişken... Buna karşın, aynı katılımcıların huzur içinde ne istiyorlarsa onu -kendilerini, ilişkilerini ya da hayatı- düşünme şansları olmasına rağmen, on katılımcıdan sadece dördün biraz üzerinde (yüzde 42.9) kişi elektroşok seçeneğini göz ardı ediyor. Geri kalanlar kendine elektroşok vermeyi seçiyorlar. Onlar düşünceleriyle baş başa kalmaktansa elektroşokun acısını tercih ediyor. Kişinin içine dönmesi korkutucu olabilmektedir. Bu kadar çok kişinin kendi içine bakabilmek için, onları biraz zorlayan ve bu yolda yanlarında olan terapistlere, yaşam koçlarına yönelmesi boşuna değildir.

Ekstra Kör Nokta: İtiraf Etmesi En Zor Şey

"Bilmiyorum." Hayatınızın en önemli kısımlarına, özellikle de kendinize ya da sahip olduğunuz ilişkiye dair farkındalık sahibi olmadığınızı ya da bu alanlarda kendinizden emin olmadığınızı itiraf etmek zordur; fakat cehaleti kabul etmenin avantajları vardır. Çok önemli bir kelime dağarcığı testine gireceğinizi düşünün. Size otuz iki kelimeden (örneğin: hicap, kepaze, cazip, tezekkür) oluşan bir liste veriliyor ve çalışmanız için kısa bir süre tanınıyor. Bu durumda süre çok kritik olduğundan hangi kelimeleri çalışmak gerektiğini belirleyip zamanı ona göre kullanmanız gerekiyor. Başarılı olmak için zaten bildiğiniz kelimeleri atlayıp daha az tanıdıklarınıza odaklanmak daha iyidir. Bunu yapmak için de bazı kelimeleri (tezekkür -o da ne?) bilmediğinizi kabul etmeniz gerekir.

Araştırmacılar katılımcıları bu teste aldığında, bilmediği kelimeleri tespit etmekten çekinmeyen kişilerin daha etkili

çalıştıkları ve daha önemlisi, ardından gelen testte daha başarılı oldukları ortaya çıkıyor. Neyi bilmediklerini fark edip kabullenen katılımcılar nihayetinde kârlı çıkıyor. İlişkilerimiz herhangi bir dağarcık testinden çok daha önemli olduğu için ilişkilerimize dair her şeyi bilmediğimizi itiraf etmek bize tehlikeli gelse de bu araştırma daha az bilgi sahibi olduğumuz alanları tespit etmenin faydalı olduğunu ortaya koyuyor; fakat ne yazık ki biz buna pek meyletmiyoruz.

Birinin bizi zorlamasına ihtiyaç duyuyoruz çünkü kendi halimize bırakıldığımızda hayatımızı incelemek bize çok fazla gelebiliyor. Diğer taraftan kendimize dair bazı ek bilgilere sahip olmadığımızda resmin tümünü göremiyoruz. Kendimizden ve kendimize ait becerilerden bihaber kalıp çoğu zaman hakkımızı kendimize teslim etmiyoruz. Aşırı özgüvenimiz bilhassa yanımızda başka insanlar olduğunda öne çıkıyor. 99 kişiyle birlikte bir salonda olduğunuzu düşünün. Buradaki insanlarla kıyaslandığında ortalamanın üzerinde öpüştüğünüzü düşünüyorsanız elinizi kaldırın, desem? Ortalamanın üzerinde bir espri anlayışına, zekâya, karakter analiz yeteneğine sahip olduğunuzu düşünüyorsanız el kaldırın, desem? Bunların çoğunda elinizi kaldırır mıydınız, kaldırmaz mıydınız? Muhtemelen kaldırırdınız.

Sorun şu ki diğerleri de kaldırırdı. Gelgelelim matematik sağ olsun, o salondaki insanların yarısından fazlasının ortalama üzeri olmasının imkânsızlığından haberdarız. Siz ve oradaki hemen herkes gerekenden fazla özgüvene sahip. Yüz tane çifte, düğün günü şunu sorduğunuzu düşünün: "Evliliğiniz boşanmayla mı sonuçlanır?" (Not: Böyle bir şey yapmayın. Asla.) Öncelikle fiziksel saldırıya uğrayabilirsiniz, çünkü hiç kimse (yani yüzde 0), özellikle de düğününün olduğu gün, boşanacağını düşünmek istemez. Öte yandan, bildiğimiz gibi, bu kişilerin yaklaşık yarısı yüzde 100 boşanıyor. Böyle haki-

katten uzak bir iyimserlik masum görünebilir; fakat fazla özgüvenin getirdiği yanılgılar özellikle de en hatalı durumlarda ortaya çıkma meyli gösterir.

Örneğin bir konuda ne kadar az bilgimiz varsa özgüvenimizin aşırı yüksek olması o kadar kolaydır. Cornell'den psikologlar David Dunning ve Justin Kruger, ödüllü makaleleri "Unskilled and Unaware of It"te (Yeteneksiz ve Bundan Habersiz) banka soymak isteyen McArthur Wheeler'ın hikâyesini anlatırlar. Bay Wheeler eğer limon suyuna olan inancı olmasa Pittsburgh bölgesindeki iki banka soygunundan yakalanmadan kurtulabilirdi. Evet, doğru okudunuz. Limon suyu. Wheeler limon suyunun sizi güvenlik kameraları karşısında gizleyen mistik güçler taşıdığına inanıyordu. Zengin olmaya can atan McArthur Wheeler kimliğini gizlemek için yüzüne limon suyu sürmek dışında herhangi bir girişimde bulunmamıştı. Polis bu kriminal dâhiyi, güvenlik kamerası görüntüleri akşam haberlerinde (son derece net bir şekilde) yayımlandıktan bir saat sonra tutukladı. Wheeler'ın cehaleti onu körleştirmişti, ama kameralar kör değildi. Hayat size limon verdiğinde, bu limonları kendinizi gizlemek için kullanmamanız gerektiği ortaya çıkmıştı.

Wheeler'ın inancı size gülünç gelebilir çünkü kameralar ve limonlar hakkında yeterince bilgiye sahipsiniz. Wheeler ise maalesef iki konu hakkında da o kadar az bilgiye sahipti ki bu derece özgüvenli olabildi. Psikologlar bu olguya Dunning-Kruger etkisi diyor. Başka deyişle, daha az yetenekli veya bilgili olan kişilerin vardıkları sonuçlardan daha emin olması… TV'de yayımlanan, bir yıldız imgesi eşliğinde "Ne Kadar Çok Bilgi" yazısıyla biten kamu spotlarını izlemişsinizdir. İşte Dunning-Kruger etkisi "Ne Kadar Az bilgi" yazısıyla gelip yere çarpan bir meteor gibidir. Gerçeklerden pek haberdar olmadığımızda ve az bilgi sahibi olduğumuzda şeyleri siyah ya da beyaz, doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü olarak görmemiz daha kolaydır. Bu hatalı netlik algısı bize vardığımız sonuçlar-

dan tamamen emin olmamızı sağlayacak cüreti verir. Daha çok veriye sahip olduğumuzdaysa grinin tonlarını seçmeye başlar, gerçekliği daha ayrıntılı ve doğru görürüz. Çıkarılacak ders basittir. Bilgi eksik olduğunda özgüven daha kolay edinilir.

Deneyimin Sınırları

Çoğumuzun ilişkilere dair bilgisi sandığımız kadar eksiksiz değildir. Unutmayın ki deneyim uzmanlık anlamına gelmez. Kişi, ilişkilerinde neler yaşadığını iyi bildiği için onun kendi deneyimlerini norm sanması kolaydır. Elbette, çeşitli ilişki deneyimlerimiz vardır ama bir tek insanın yaşayabileceği deneyim çeşitliliği sınırlıdır. Yaşadıklarımız bize özgü, biricik deneyimlerdir, ama ilişkilere yönelik kararlarımızı sadece bu bilgiye dayandırırsak diğer çiftlerden edinebileceğimiz bilgilerden mahrum kalırız. Çok fazla araba kazası yapmış olmak, bizi iyi bir şoför kılmadığı gibi, muhtemelen bunun tam aksine işaret eder. Çok fazla ilişki yaşamış olma halinde de aynı şey geçerlidir. Gerçek uzmanlık ancak kişinin kendine özgü geçmiş deneyimlerini aşmış olmasıyla edinilir.

Sorun şudur ki, benmerkezciliğimiz yüzünden hepimiz normal olduğumuzu sanıp kendi deneyimlerimizi standart sayarız; fakat her birimiz normal olamayız. Başkalarının dünyayı sizden farklı tecrübe ettiğinin bilincine vardığınız ilk anı hatırlıyor musunuz? Ben hatırlıyorum. Konu son derece basitti, ama yine de beni şoke etmişti. Birinci sınıftaki arkadaşım Amy evlerine uğrayan "ups" kamyonundan bahsetmişti. Böyle bir şey hiç duymamıştım ve safça "ups mi?" diye sordum. Birinci sınıfa giden bir kızın sergileyebileceği bütün küstahlığını toplayıp bana döndü ve "Hani ünlem vardır ya, ups, onun gibi yazılıyor işte" dedi. Ezik bir şekilde "ha?" demeyi başardım. O an Amy dünyadaki en aptal çocuk olduğuma kanaat getirdi ve büyük bir sabırla (bilirsiniz ya, bir aptalın anlayabileceği kadar yavaş ve dikkatli bir biçimde) evlere koliler getiren kahverengi kamyondan bahsettiğini açıkladı. Birden her

şey netleşti. Amy yanlış biliyordu. Cahil olan oydu. Benim tanıdığım herkes her bir harfi tek tek okuyup "U-P-S" derdi ona. Her ikimiz de "doğru" ve "normal" olanı belirlemek için kendi deneyimlerimize dayanıyorduk (Bu arada hâlâ bu ismin U-P-S diye okunması gerektiğini düşünüyorum.)

Yakın zamanda aynı olgunun, mavi mi, yoksa altın rengi mi olduğu konuşulan bir elbisenin fotoğrafı ve içindeki kelimenin "Yanny" mi, yoksa "Laurel" mi olduğu konuşulan bir ses kaydı üzerinden tartışıldığına şahit olduk. Her halükârda başkalarının deneyiminin bizimkinden nasıl ayrıldığını idrak etmek zordur. Bir ilişkinin (bizimki dahil) başarılı olma şansını artıran unsurları bilmek için yüzlerce insandan elde edilmiş geniş ölçekte bir dizi bilgiye (bilim insanlarının sundukları türden bilgiye) ihtiyacımız vardır. Bu bilgilere sahip olmakla, olasılıkları ilişkimiz lehine çevirmiş oluruz. Örneğin şimdiye kadarki en iyi ilişkimiz narsisist ve manipülasyona meyilli bir partnerle olmuş olabilir. Eğer örneklemi sizinkinden yüz ila iki yüz kat geniş olan araştırmalar narsisistlerin iyi partner olmadığını ortaya koyuyorsa hangi bilgi gelecekte daha iyi bir ilişki yaşamanıza yardımcı olur? Bilimin sunduğu.

Ne var ki bizler kolaylık severiz, dolayısıyla bilimsel olandan ziyade basit olana bel bağlarız. Bilgisayar programcılarının söylemeyi sevdiği gibi: Çöp içeri, çöp dışarı. Eğer içeri hatalı bilgi girerse dışarı çıkan da işlemden geçirilmesi ya da yorumlanması mümkün olmayan bir ürün olur. Aynı şey ilişkimiz için de geçerlidir. İlişkimizin gerçek değerini ölçmek istiyorsak hangi bilgilerin önemli olduğunu bilmemiz gerekir. Baktığımız her yerde belirtiler, ipuçları, izler, belli belirsiz işaretler, hatta ilişkimizin değerini apaçık ortaya koyan bariz kanıtlar vardır. Yine de zorlanırız.

Öncelikle zamanlamamız genelde berbattır. Çoğu zaman ilişkilerimizi değerlendirmeye almakta çok geç kalırız. İlişkinizin başlarını düşünün. Eğlenmekle ve âşık olmakla meşguldünüz. Her şey harikaydı, özgüveniniz daha yüksek olamazdı.

Kimse böyle bir durumda sorun arayıp güzel bir şeyi bozma riskine girmek istemez. Öte yandan araştırmalar tam da bunu yapmamız gerektiğine işaret ediyor. Klasik bir çalışmada ilişkiler uzun vadeli takip edilerek bunlardan hangilerinin devam edip hangilerinin bittiğine ve başlangıçta ilişkinin sonucuna işaret etmiş olabilecek belirtiler olup olmadığına bakılıyor. Araştırmacılar önce ödüllere, ilişkinin sunduğu tüm olumlu şeylere (sevgi, destek, şefkat gibi) bakıyorlar. Devam eden ilişkilerde de, bitenlerde de başlangıçta aynı sayıda ödül olduğu görülüyor. Bu da bir ilişkinin başlangıçta tatminkâr olmasının eşsiz ya da çok özel bir tarafı olmadığını gösteriyor. Buna karşın tüm dikkatimizi bu iyi şeylere vererek kendimize kör noktalar oluşturuyoruz. Hata yapıyoruz.

İlişkilerin aynı zamanda da bedelleri ya da olumsuz yanları (özgürlüğün ve bağımsızlığın kısıtlanması, çatışma gibi) oluyor. Araştırma kapsamındaki ilişkilerde rapor edilen bedellerin genel olarak ödüllerden çok daha az olduğu görülüyor. Bir kere burada alınması gereken bir ders var: İlişkimizdeki iyi şeyler kötü olanlardan çok daha fazla olmalı. Araştırmada olumsuzluklar genel olarak düşük olsa da biten ilişkilerdeki olumsuzluklar, devam edenlerdekilere oranla daha yüksek. Bir başka deyişle, ilişkinizin nereye varabileceğini öngörmek için içerdiği olumsuz özelliklere daha baştan dikkat etmeniz gerekiyor; fakat maalesef ilişkimiz yeniyken en çok görmezden gelmek istediğimiz şeyler de onlar oluyor. Tersten gidiyoruz.

Başlangıçta sorunları görmezden gelmemizin sebebi, kendi kendine çözüleceklerini ya da yok olacaklarını düşünmemiz olabiliyor. Sonuçta nasılsa her şey yoluna girer, diye düşünüyoruz! Üzgünüm, ama bu pembe umutlar hayal kırıklığı yaratıyor. Araştırmacılar yeni evlileri dört yıl boyunca izleyip onlara eşin akrabalarıyla olan sürtüşmeler gibi yaygın sorunlar hakkında sorular sorduklarında, baştan beri var olan sorunların sonradan da yok olmadığını görüyorlar. Bir başka araştırma, mutsuz olan çiftlerin birbirine karşı zaten başından beri

daha az nazik, daha az cömert ve daha az sevecen olduğunu ve evlenme konusunda daha fazla tereddüt taşıdığını gösteriyor. Bu şüpheler ve sorunlar onları rahatsız etmeye devam etmekle kalmıyor nihayetinde evliliğin sonlanmasına da neden oluyor. Başlangıçtaki sorunları görmezden gelmek bunları çözmüyor; ilişkinin sorunlu bir ilişki olmasına yol açıyor.

Elbette ki bazı sorunlar diğerlerinden daha beter oluyor. Hangi sorunların ilişkiyi cehenneme çevireceğini bilmek istediğimizde bize en iyi cevabı, henüz boşanmış kişilerden başkasının veremeyeceğini düşünen UCLA'lı (University of California Los Angeles) araştırmacılar da yeni boşanmış kişilere soruyorlar ve onların altını çizdiği meseleler iletişimsizlik, ilişki üzerinde çalışma konusunda isteksizlik ve güvensizlik oluyor. Şaşırtıcı olan şu ki bu kişiler sorunların birdenbire ortaya çıkmadığını, zaten hep var olduğunu anımsıyorlar. Tabii ki bunu sonradan görmek kolay oluyor ama başlarda ya fark etmiyorlar ya inkâr ediyorlar ya da herhangi bir müdahalede bulunmuyorlar. Kısaca faka basmak istemiyorsak bu kör noktayı ortadan kaldırmamızın şart olduğu görülüyor.

Şimdi biraz ileri saralım. İlişkiniz ilerledikçe belli bir rutine oturuyor, araya hayat giriyor ve kusurları fark etmeye başlıyorsunuz. Hem de pek çok kusur… Bunların bazıları partnerinizin tuvalet kâğıdını "ters" takması ya da her uçak yolculuğunda inişi alkışlamakta ısrar etmesi gibi ufak tefek şeylerken, bazıları da partnerinizin savrukluğu, restoranlarda garsonlara olan davranışları, nasıl araba kullandığı, para harcama ve yeme içme alışkanlıkları, dağınıklığı -liste uzayıp gider- gibi daha önemli şeyler oluyor. Bu sorunlar muhtemelen başından beri mevcuttu ama siz onları umursamadınız. Artık umursuyorsunuz, ilişkinin verdiği yenilik hissi sona erdiği, heyecan azaldığı için daha iyi bir gözlemci haline geliyorsunuz, toleransınız da azalıyor. Bu da fazlasıyla yargılayıcı olmanıza ve çok da büyük olmayan sorunları büyük görmenize yola açabiliyor.

Kendinize Fazla Yüklenmeyin

İnsanların kendine ve ilişkilerine iltimas geçmeye meyilli varlıklar olduğunu düşünebilirsiniz; ama bu tamamen doğru değildir. Başlarda her yer pozitif duygularla kaplansa da bu duygular ilişkinin sonuna dek gitmez. Gerçekte, ilişki olgunlaştıkça başta görmezden gelinen sorunlar gözde iyice büyümeye başlar. Bu sefer de sorundan başka şey görmez olur ya da olmayan sorunlar bulmaya başlarsınız. Gerçek olmayan çatışma kaynakları yaratırsınız. Kendinizi asla tecrübe etmeyeceğiniz çıkmazların içinde hayal edersiniz. İncir kabuğunu doldurmayan meselelere kafa yorarsınız. Bir başka deyişle gerçek olmayan ama ilişkinize fazlasıyla zarar veren sorunlar üretirsiniz.

Sonuç: Partnerinize ve ilişkinize gereğinden fazla yüklenirsiniz. Bunun için olumsuzluk yanlılığı denilen şeyi suçlayabiliriz. Bir deneyimin kötü ya da olumsuz taraflarına odaklanma eğilimine olumsuzluk yanlılığı denir. Başka deyişle, ilişkiniz iyi giderken olumlu şeyleri dikkate almaz, cepte sayarsınız. Dikkatinizi ne mi çeker? Sorunlar. Duyarsız yorumlar, unutulan işler, dırdır, dağınıklık ve rahatsızlıkların hepsi öne çıkar, çünkü onlar kolayca gözden kaçabilen huzurlu ve mutlu statükoda yaşanan sapmalardır. Kötü olanı fark etme eğilimi o kadar yaygındır ki 2018'de *Science*'ta yayımlanan bir araştırma, ilişkisinde büyük sorunlar yaşamayan kişilerin küçük sorunları büyütmeye meylettiğini ortaya koymuştur. Başka deyişle, görece sükûnet için minnettar olmak yerine var olmayan sorunlar yaratırız. Adeta ilişkimizin sürmesi için drama ihtiyacımız vardır. Klasik sorunseverlik.

İlişkiler zaten yeterince zordur ve onları daha zor hale getirmek için ekstra bir şey yapmanıza gerçekten gerek yoktur. Hedef iyi şeyleri fark ve takdir etmek, küçük sorunların küçük kalmasını sağlamak ve önemsiz sorunları görmezden gelmek olmalıdır. Bu kulağa basit gelse de günlük hayhuy içinde başarması zor bir hedef olabilir. Aşırı tepkilerinizi törpülemeniz

ve gerçekte ilişkinizin sandığınızdan daha iyi gittiğini fark etmeniz gerekir.

Bu noktada "Ya ilişkime dair bildiğim her şey yanlışsa?" diye düşünürseniz sizi suçlayamam. O zaman yapmanız gereken, gerçeklerle yüzleşmek, gerçekten önemli olan neyse ona odaklanmak ve ilişkinizi hak ettiği gibi değerlendirmektir. Sokrates'in "Gerçek bilgi hiçbir şey bilmediğini bilmektir" dediği söylenir. İlişkiler söz konusu olduğunda "hiçbir şey" bilmediğinizi söylemek biraz abartılı olacaktır. Ben çocukken annem hep şöyle derdi: "Akıllı olmak, neyi bilmediğini bilmektir." Bu hem hayat hem de ilişkiler için harika bir tavsiyedir. Annem:1, Sokrates:0. Şimdi aşırı özgüveninizi biraz düşürüp ilişki IQ'nuzun biraz geliştirilmeye ihtiyaç duyduğunu fark etme zamanı. Kabullenin. Uzmanlığınızın sınırlarını bilmek sizi kavrayışınızı artırmaya yöneltir. Bunu belki en iyi Benjamin Franklin açıklamıştır: "Bilmemek değil; öğrenmemek ayıptır." Şimdi öğrenme zamanıdır.

Öncelikle lütfen ilişkiler konusunda aydınlanma yolunun engebeli olduğunu bilin. Bir noktada açığa çıkacak olan bir kör nokta, size doğru olduğuna inandığınız bir şeyin sadece bir mit olduğunu gösterir. Bu kaçınılmazdır. Herkes haklı olmaya bayılır, ama önünüze çıkan ve haksız olabileceğinize işaret eden yeni bilgilerle arada bir şüphe içinde bir varoluşa düşeceğiniz kesindir. İşin sırrı bundan sonra ne yaptığınızdadır.

En yaygın tepki, benim "evet ama" diye adlandırdığım, hiç de yapıcı olmayan bir tepkidir. Bu, hoşumuza gitmeyen fikirlerden kendimizi korumak için sıkça başvurduğumuz bir savunma mekanizmasıdır. Doğal eğilimimiz statükoyu korumaktır. Bilim bunun karşısında durduğunda mücadeleye girişiriz. "Evet..." deyip ardından "ama..." ile savunmamıza başlarız. "Evet ama"larımız genelde arkadaşlarımızın ya da bir tanıdığımızın yaşadıkları veya bir zamanlar duyduğumuz şeyler hakkındadır; ama kendi deneyimlerimize dayanan anekdotlardan, doğru olduğuna inandığımız alternatif "olgu"lardan ya da bağ-

lam temelli saldırılardan da ("evet, ama bu sadece … olduğunda geçerli") kaynaklanabilir. Dürüst olalım, herkesin anlatacak hikâyeleri vardır. Gerçek sorun şudur ki ne zaman ilişkimiz bilimden faydalanacak olsa "evet ama"lara başvururuz. Halihazırdaki inançlarımızı bırakmayı reddettiğimizde ise büyüme fırsatlarını geri teper ve kör noktalarımıza güç kazandırırız.

Aklımızdan önce kalbimizle hareket etme eğilimimizi, içe dönme ve farkındalık eksikliğimizi, sonsuz özgüvenimizi, kendi deneyimlerimize olan benmerkezci inancımızı, kötü zamanlamalarımızı, var olmayan sorunlar bulmaya olan yatkınlığımızı ve var olan inançlarımızla çelişen kanıtları göz ardı etmeye meylimizi de bunlara ekleyelim, sonuç ne olur? Ne olsun, kendimizi gereksiz şüpheler yaratarak ilişkimizi tehdit eden kocaman kör noktalarla baş başa buluruz. Artık bilimin ilişkinize ışık tutmasına izin verme zamanıdır. Şimdi 2'nci ve 11'inci bölümler arasında değineceğimiz on adet kör noktaya kısaca bir göz atalım:

1. Erkeklerle kadınlar farklı değildir ve onların farklı olduğunu düşünmek sorunlara yol açar.
2. Kişiye mükemmel ilişkiyi sağlayacak bir "ruh eşi" arayışı gerçekçi olmayan ve istikrarsızlık yaratan kötü bir yaklaşımdır.
3. Partnerinizin seksiliğine vurgu yapmak ilişkinizi yıpratır; onun kişiliğine odaklanmanız daha iyi olur.
4. Yanlış türden sevgiye odaklanmak ve seks hakkında fazlaca endişelenmek çok kolaydır. Gerçekte yapmanız gereken seks miktarı sandığınızdan daha azdır.
5. Partnerinizi düzeltme fikri pek iyi bir fikir değildir. Partneriniz değişmek istediğini söylese bile işin sırrı kabuldür.
6. İlişkiniz uğruna fedakârlıklarda bulunmak ters tepebilir. Daha bencil olup *senden* önce *beni* düşünmek ilişkinize faydalı olabilir.

7. İlişkilerde uzaklık faydalıdır. Daha yakın olma isteği romantik gelse de aslında potansiyel bela işaretidir.
8. İyi iletişim önemlidir; ama fikir ayrılıkları yaşamamak ilişkinizi kötü yönde etkiliyor olabilir. Yapmanız gereken netleştirmek, empati kurmak, katılım göstermek, özetlemek ve açık uçlu sorular sormaktır.
9. Partnerinizin size iyi günde destek olması kötü günde destek olmasından daha önemlidir.
10. İlişkiye ne zaman son vermek gerektiğini bilmek önemlidir. Bir ilişkiyi bitirmek sandığınız kadar kötü bir şey değildir.

Derler ki "Değerli olan hiçbir şey kolay elde edilmez." Çoğumuz ilişkilere dair kavrayışımızı dünyayla ilgili hatalı fikirlerden oluşan oynak bir zemin üzerine kurduk. Bu konuda kendinize yüklenmeyin. Kimse mükemmel değil. Hepimiz ilişkilerimize zarar veren mitlere inanıyoruz ve gerçeği görmemizi zorlaştıran kör noktalara sahibiz. Şimdiyse içimize dönmek için biraz zaman ayırmaya hazırız. Artık "evet ama"-larla, bahanelerle işimiz yok. Kendimize ve ilişkilerimize bu kadar yüklenmeyi bırakmaya hazırız. Olmayan sorunlar yaratmak yerine artık şeyleri olduğu gibi görmeye başlayabiliriz. Hadi, ilişkimize hak ettiği güveni sunmaya başlayalım. Gelecek on bölüm boyunca ilişkilerinizi geriye çeken on adet miti derinlemesine inceleyeceğiz.

2. Bölüm

"Erkeklerle Kadınlar O Kadar Farklıdır Ki"

"Siz kadınlar böylesiniz." Bu, yukarı yatmaya çıkmadan önce Nick'in en son söylediği şey olmuştu. Tori, Nick'in bunu söylemesinden hiç hoşlanmamıştı; ama neden böyle söylediğini de anlayabiliyordu. Tori fazla duygusal ve dramatik olduğu için... Nick'in suçu mu? Konuşmak istememesi... Tori de işin peşini bırakmamıştı. Neden bu kadar uyumsuzlardı? Tori kazanamayacağı bir savaşa girmiş olduğunu biliyordu; çünkü erkekler böyleydi. Bu hoşuna giden bir şey olmasa da tanıdığı tüm erkekler böyleydi. Lanet olsun, babası böyleydi. Düşününce, Nick'in babası da böyleydi. Erkekler kadınlardan farklıydı. Tori sevecen, nazik, hoşsohbet bir partnere sahip olmayı her ne kadar arzu etse de erkeklerin hamurunda bunlar yoktu. Nick olsa o da kadınların aşırı duygusal, dramatik, huysuz ve genel olarak memnun edilmesi zor varlıklar olduğunu söylerdi.

Yine de Tori bunları istiyor ve daha fazlasını hak ettiğini hissediyordu. Araları iyice açıldığında aklından bir dizi "ya öyleyse/öyle olsaydı" geçiyordu. Ya Nick ile birlikte olmasaydım? Ya benim için daha iyi olan biri varsa? Kendine engel olamıyordu. Öte yandan Nick'in kendisi için iyi olduğunu kalbinde hissediyordu. Bir erkek olduğu için onu suçlayamazdı. Kadın olduğu için kendini suçlayamayacağı gibi... Belki üzülmeyi bırakıp belli ki evrensel olan doğruyu kabul etmek en iyisiydi: erkeklerle kadınların farklı olduğunu...

KÖR NOKTANIZI İNCELEYELİM

Erkekler ve kadınlar hayatın her alanında birbirinden farklılık gösterir. Onlar farklı biçimlerde iletişim kurmakla kalmaz; aynı zamanda da düşünme, hissetme, algılama, tepki verme, yanıtlama, sevme, ihtiyaç duyma ve takdir etme biçimleriyle de birbirlerinden ayrılırlar. Adeta farklı diller konuşulan, farklı gıdalarla beslenilen farklı gezegenlerden gelmişlerdir.

-*John Gray*, Erkekler Mars'tan,
Kadınlar Venüs'ten

Erkeklerle Kadınlar Gerçekten Farklı mı?

Hayır. Kesinlikle H-A-Y-I-R. İlişkilerle ilgili kör noktalar arasında en yaygın ve zararlı olanlardan biri, erkeklerle kadınların tamamen farklı olduğu inancıdır. Bu kör nokta ilişkimizin potansiyelini yapay olarak sınırlandırır. Şu basit soruyu düşünün: İlişkilerde kim daha romantiktir? Erkekler mi yoksa kadınlar mı? Cevap kolay, değil mi? Tabii ki kadınlar. Hayır, bu bir mit. Romantik olan taraf erkeklerdir. "Aşk her şeyin üstesinden gelir" gibi romantik fikirlere erkekler daha fazla inanır. Kadınlar? Onlar realistlerdir. Onların aşka bakışı çok daha pragmatiktir. Kadınlar ciddi bir adım atmadan önce partnerlerinin madde kullanıp kullanmadığı, iş güç sahibi olup olmadığı ve nasıl bir karaktere sahip olduğu gibi hassas konuları daha fazla göz önünde bulundururlar.

Bunu ilişkilerde sergilenen davranışlarda da görebiliriz. Bir tahmin yürütmeniz gerekirse, kim daha çabuk âşık olur? Kadınlar mı yoksa erkekler mi? İlk kim "Seni seviyorum" der? Bariz cevapları olan kolay sorular... Yapılmış bir araştırmanın katılımcıları da böyle düşünüyor. On katılımcıdan dokuza

yakını (yüzde 87,78'i) kadınların daha kolay âşık olduğuna; dört katılımcıdan üçe yakını da (yüzde 75,20'si) ilk "Seni seviyorum"un kadından geldiğine inanıyor. Gelgelelim araştırmacılar katılımcıların söyledikleriyle yetinmeyip gerçeklerden faydalanıyorlar. Katılımcıların varsayımlarının doğru olup olmadığını test etmek için onlara ne kadar çabuk âşık olduklarını ve ilk "seni seviyorum" diyenin kendileri olup olmadığını soruyorlar. Mitler gerçek verilerle karşı karşıya gelince tuhaf bir şey olur: mitler ufalanıp dağılır. Gerçekte daha hızlı âşık olanın erkekler olduğu -üstelik de açık ara- ortaya çıkıyor. Ayrıca ilk "seni seviyorum" diyenin de erkekler olduğu görülüyor. Yüzde 64 oranında… (Bir yararı olur mu bilmem ama erkeklerin aşırı romantik yaklaşımı ilişki için çok da iyi bir şey olmayabiliyor. Bu konuya 5. Bölüm'de daha fazla değineceğiz.)

Romantik İnançlarınızı Nasıl Ölçüyorsunuz?

Kendi inançlarınızın ne kadar romantik olduğunu merak mı ediyorsunuz? Aslında araştırmacılar, romantik inançları değerlendirmek için çok daha derinlemesine yöntemler kullanır ama işte size romantizminiz hakkında bir fikir verecek birkaç öğe. Verilen ölçek tablosunu kullanarak her bir ifadeye ne kadar katıldığınızı belirtiniz:

1. "Gerçek aşkım" ile tanıştığım anda bunu bileceğim.
   Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle Katılıyorum
2. Hayatım boyunca sadece bir "gerçek aşkım" olacak.
   Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle Katılıyorum
3. Gerçek aşk çabuk olur, kolaydır ve zamana karşı dayanıklıdır.
   Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle Katılıyorum

Her bir ifadeye ne kadar çok katılıyorsanız (yani puanlar ne kadar yüksekse), romantik inançlarınız da o kadar güçlüdür.

Romantik olan erkeklerdir; kadınlar değil. Bu, varlığından haberdar olmadığımız büyük bir kör noktadır. İnsan şoka giriyor, değil mi? Öte yandan, bu sadece buzdağının görünen kısmı. Buna benzer doğru kabul edilmiş sözde cinsiyet farklılıklarının genellikle farklılıkla hiçbir ilgisi olmadığı ortaya çıkmıştır. Örneğin hepimiz "Erkek ve Kadın Beyni Farklıdır" başlığını görmüşüzdür. İnandırıcı ve kesinlikle dikkat çekici; ama doğru değil. Bu cümlenin doğru olduğunun düşünülmesinin nedeni, herkesin erkeklerle kadınlar arasındaki fiziksel farklılıkları açık seçik görüyor olmasıdır. Bedenleri farklıysa beyinleri de farklıdır, diye düşünülür. Beyinleri gerçekten kıyasladığınızda ise bunun böyle olmadığı açığa çıkar. Bir grup araştırmacı tam olarak bunu yapmış ve 1400'den fazla beyin MR analizinin sonucunda, yapısal olarak "erkek beyni", "kadın beyni" diye bir ayrım olmadığını bulmuşlardır. Peki, bu erkekler ve kadınların aynı şekilde düşünüp hissedip hareket ettiği anlamına gelir mi?

Cinsiyetlerin gerçekten farklı olup olmadığını anlamak için sadece erkekler ve kadınların farklı olduğundan şüphelendiğimiz belli alanları seçemeyiz. Bunun yerine pek çok alandaki -yetenek ve beceriler, sosyal davranışlar, kişilik, psikopatoloji ve esenlik de dahil olmak üzere- farklılıkları ayrıntılı şekilde ortaya koymuş yüzlerce araştırmanın sonuçlarını inceleyerek adil bir analiz yapmamız gerekir. Öte yandan kimse onca araştırmayı tek tek okumak istemez. Güzel bir haber vereyim! Araştırmacılar meta analizi denilen istatistiksel bir teknik kullanarak belli bir konuda buldukları tüm araştırmaların (genelde onlarca, bazen de yüzlerce araştırmanın) sonuçlarını birleştirebilmektedir. Her meta analizi pek çok katılımcıdan sağlanan ve araştırmacıların elde ettiği sonuçlara verisel analiz gücü kazandıran verileri kullanır. Cinsiyet farklarını araştıran ufuk açıcı meta analizi şu sonuca varmıştır: "Erkekler ve kadınlar çoğu psikolojik değişkende -ama hepsinde değil- benzerlik gösterir." Araştırmacılar bu "cinsiyet benzerliği hipotezi"ne yönelik

izlem çalışması yaptıklarında yine benzer sonuçlar bulurlar: Matematik, sözel beceriler, özsaygı, vicdan, etkili liderlik, ilişkilerde saldırganlık ve evlilik dışı cinsel ilişkiye dair tutum gibi birçok konuda iki cinsiyet arasında ya çok az fark vardır ya da hiç fark yoktur.

Eğer meta analizinin etkileyici ve havalı olduğunu düşündüyseniz meta analizi gruplarını bir araya getiren meta-sentezi duyana kadar bekleyin. Meta-sentez, daha geniş veri havuzlarını kullanmak ve bir konuyu derinlemesine incelemek için en iyi yöntemlerden biridir. Cinsiyet farkları üzerine yapılan bir meta-sentez, yüzden fazla meta analizini bir araya getiriyor. İnceledikleri dört yüz olası farklılığın büyük çoğunluğunun (yüzde 85'inin) küçük ya da çok küçük farklar olduğu görülüyor. Yani erkekler ve kadınlar fazlasıyla benzerdir. Dünya'ya hoş geldiniz.

Buna karşın hayatta erkeklerle kadınlar arasındaki farkların altını mutlaka çizen bir alan varsa o da ilişkilerdir. *Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten* kitabını okuyan milyonlarca insan erkek ve kadınların ilişkilere olan yaklaşımları hakkında yanılıyor olamazlar. Olabilirler mi? Erkek ve kadınların ilişkilerde gerçekten ne istediğini anlamak için Florida Üniversitesi'nden geniş bir araştırmacı grubu, yüzlerce kişinin katıldığı üç çalışma yürütüyor ve birlikte zaman geçirmek, seks, ilişki içindeki destek ve sevecenlik gibi bazı ilişki davranışlarına bakıyorlar. Tüm çalışmalar içinde yalnızca bir adet sabit ve kesin fark bulunuyor: Kadınların ilişkide erkeklerden daha çok desteğe ihtiyaç duyması. Bir başka deyişle, doğum günlerinin hatırlanması gibi şeyler kadınlar nezdinde, erkekler için olduğundan daha önemli. Erkeklerle kadınlar gerçekten o denli farklı olsaydı araştırmacıların pek çok başka alanda da farklar bulması gerekirdi; ama böyle bir şey olmadı.

Ya seks gibi ilgi uyandıran konular? Araştırmacılar erkeklerle kadınları sekse dair otuz farklı değişkene göre kıyaslayan sekiz yüzden fazla çalışmayı incelediklerinde, farklılıktan çok benzerlik buluyorlar. Buldukları da ilk seks yaşı ve cinsel bir-

leşme, oral seks, anal seks ve siber sekse dair deneyimlerle ilgili ufak farklar oluyor. Cinsel serbestlik, evlilik öncesi seks, evlilik dışı seks ve mastürbasyona yönelik tutumlarda da yine ufak farklar olduğu, erkeklerin bu tür deneyimlere karşı çok az bir farkla daha kabullenici davrandığı görülüyor.

Cinsiyetler arası benzerliklerle ilgili daha bir sürü kanıt sayabilirim ama burada duracağım. Daha bunlar gibi neredeyse sonsuz miktarda veri mevcut ve bu veriler fazlasıyla aşikâr. Konu erkeklerle kadınlar arasında fark olmaması değil. Fark var. Bununla birlikte araştırmaların ortaya çıkarabildiği her bir fark karşısında görmezden gelinen bolca benzerlik bulunuyor. Gerçek farklar saptandığında bile bu farkların hayli küçük olduğu görülüyor.

Biraz Farklılık Baştan Aşağı Farklılık Anlamına Gelmez

İşte geliyor. "Evet ama"lı karşı çıkış… Kimse bilerek kör noktalar geliştirmez ya da yanlış bilgilere inanmaz. Hatalı olduğumuzu öğrenmekse canımızı yakar ve bu rahatsızlık verici hissi hafifletmek için hemen "Bu bulgular saçmalıktan ibaret" diye düşünebiliriz. Belki; fakat bir araştırma mevcut inancımızı desteklediğinde o araştırmaya derhal inanıp ona pek de fazla eleştirel yaklaşmaz, hevesle başkalarına anlatırız. Bu, birinci bölümde konuştuğumuz "evet ama" durumudur.

Diğer taraftan benim burada değinmediğim ve tartışılmaz şekilde cinsiyet farklılıkları olduklarından emin olduğunuz bazı örneklerin aklınıza gelmiş olması da muhtemeldir. Kesinlikle haklısınız: Böyle farklar vardır. En büyük farklardan bazıları -boy, kilo, kol genişliği, omuz genişliği, genel beden biçimi vs.- fizikseldir. Erkeklerin fiziksel boyut açısından daha avantajlı olduğunu ve kadınların erkeklerden daha ince bele ve daha geniş kalçalara sahip olduğunu öğrendiğinizde şaşırmazsınız. Amerikan Kolej Sporları Birliği'nin hem erkekler hem de kadınlarca oynanan atletizm etkinliklerinde, erkekler

gülle atma, yüksek atlama, cirit atma ve uzun atlamada daha yüksek başarı gösterirler. Başka araştırmalar insanların boş zamanlarını nasıl geçirdiklerine dair büyük farklar bulmuştur. Erkekler daha çok golf, bilgisayar oyunları ve boks gibi etkinlikleri tercih etme eğilimindeyken kadınların talk show izlemek, koleksiyon defteri tutmak ve görüntüsüyle ilgili şeyler yapmak (saçıyla uğraşmak, makyaj yapmak vs.) gibi etkinliklere meylettiği görülür. Bunlara ek olarak daha önce üzerinde durduğumuz aynı meta analizleri, başka alanlarda epeyce büyük cinsiyet farklılıkları bulmuş, erkeklerin uyaran arayışı, nesnelerin üç boyutlu mekânlarda nasıl göründüğü (örneğin Q harfinin tepe taklak ve ters yazıldığında nasıl görüneceği) hakkında düşünme yetisi ve fiziksel saldırganlık yönünden daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir.

Erkeklerle kadınlar arasında bazı net ve tartışmasız farklar bulunur ve bu farkları görmek kolaydır. Sorun da budur. Bu farklar kolayca görülebildiği için cinsiyet farklarına dair genel inançlarımız daha inatçıdır. Ne var ki görülebilir farklar istisnadır; kural değil.

Size Farkları Görmeniz Öğretildi

Bunca insan nasıl bu kadar yanılabilir? Bu kadar çok insan tam tersine inanırken erkeklerle kadınların aslında çok benzer olduğuna inanmak zordur. Bir fikrin çok fazla destekçisi olduğunda doğal olarak o fikrin doğru olması gerektiğini düşünürüz. Bununla birlikte geniş kitlelerce inanılan yanlış düşüncelerin birçok örneği vardır: "Dünya düzdür." "Beyninizin sadece yüzde 10'unu kullanırsınız." "Şeker çocukların çok hareketli olmasına yol açar." Bunların hepsi yanlıştır; ama her birinin ciddi miktarda inananı vardır. Bu örnekler, çok sayıda insanın tamamen yanlış bilgilere sahip olabileceğini göstermektedir. Öte yandan bu yaygın yanlışlar yine de zararlıdır. Etrafınıza bakın, insanların çeşitli sağlıksız davranışlarla meşgul olduğunu göreceksiniz? Bu, bu davranışların doğru olduğunu mu gösterir? "Ama herkes yapıyor" biz gençken de geçerli bir mazeret değildi, şimdi de değil; fakat kendine saygı duyan her ergen gibi biz de yanlış inanışlarımız için başkalarını suçlayabiliriz. Cinsiyet ayrımlarına dair inançlarımız söz konusu olduğunda bunu kesinlikle yapabiliriz. Yetiştiriliş tarzımızı suçlayabiliriz.

Doğduğumuzdan itibaren farkında bile olmadan oğlanlarla kızlar arasındaki farkları vurgulayan yoğunlaştırılmış bir kurs alırız. Düşündüğünüzde bu aslında çok tuhaftır, çünkü küçük bebeklerin kız mı erkek mi olduğunu ayırt etmek neredeyse imkânsızdır. Ne var ki biz ısrarla bunu yaparız. Oğlanlar için mavi, kızlar için pembe... Zararsız görünüyor, değil mi? Ama bunun sonuçları vardır. Araştırmacıların cinsiyet farklarıyla ilgili çalışmalarda algıları incelemek için kullandığı klasik bir teknik vardır. Bu teknikte "X Bebek" alınır ve ona rasgele mavi ya da pembe battaniye verilir. Bir bebeğin cinsiyetini sadece yüzüne bakarak anlamak zor olduğundan, araştırmacılar yetişkin insanların "X Bebek"in cinsiyetine dayanarak değil de kendi renk temelli inançlarına dayanarak onun kız ya da erkek olduğunu düşünüp düşünmediklerini gözlemlerler. Bu arada bebek her seferinde aynı bebektir.

Bu battaniye testini kullanan yirmiden fazla çalışma incelendiğinde, insanların sadece battaniyenin rengine dayanarak bebeğin farklı kişilik özellikleri ve fiziksel vasıflar gösterdiğine inandığı ortaya çıkmıştır. Bebeğin kız olduğunu düşünen kişiler onu daha kırılgan ve pasif görürken, bebeğin erkek olduğunu düşünenler onu daha büyük, gürbüz, sağlam ve güçlü görürler. "Oğlanlar" daha aktif olmaya teşvik edilip daha fazla uyarana maruz bırakılırken "kızlar"la daha çok konuşulur ve onlara daha fazla şefkat gösterilir. Gerçek şu ki kızlar ve oğlanlar, kendilerine tamamen farklı davranılan bir dünyanın içine doğarlar. Bu eğilim sadece bir battaniye renginden kaynaklanıyor olsa bile bu böyledir. Bebeklerin hiçbir zaman seçme şansı olmaz, çünkü konu onların kim olduğu değil; cinsiyetle ilgili toplumsal beklentilerdir.

Dokuz yaşındayken Fairless Hills Appliance'ta beysbol oynuyordum. Sıcak, yapış yapış bir yaz akşamı üstün bir başarıya imza atmaya kararlı, ana kaleye çıktım ve bir anlamda da başarılı oldum sayılır. Atıcı kıvrılıp ancak dokuz yaşında bir çocuğun becerebileceği bir kesinlikle atışını kaskımın kulak boşluğuna denk getirdi. Tam isabet. Çocukken beklenmedik bir şeyle karşılaştığınızda olan biteni anlamlandırmak ve nasıl davranacağınızı bilmek için doğal tepkiniz etrafınızdaki insanlara bakmak olur. O şaşkınlık anında aynı zamanda da takımımızın koçu olan babama baktım. Ne yapmak istediğimi biliyordum, ağlamaya hazırdım. Hem de nasıl... Babamınsa farklı fikirleri vardı. Yüz ifadesi endişeliydi ama tepkisi bağrına taş basacağını belli ediyordu: "Burada değil, şimdi değil." Peki o zaman. Gözyaşlarımı zaptedip birinci kaleye doğru yollandım.

Babamın verdiği mesaj açıktı: Sert olmalı, zayıflık belirtisi göstermemeliydim. Erkek olmalıydım. Bir kız çocuğu olsaydım babam yine böyle davranır mıydı? Açıkçası, babamı tanıdığım için, yine aynı şekilde davranabilirdi diye düşünüyorum. Öte yandan çeşitli kız takımlarına on yıldan fazla koçluk etmiş biri olarak, ebeveynlerin kız çocuklarına karşı daha korumacı davranıp onların yaralanmalarına, özellikle de yüz ve kafa bölgesinde olanlara, daha fazla müdahale ettiklerini ve bunu daha yumuşak bir şekilde yaptıklarını biliyorum. Bunu spor dışında da görüyoruz. Kızlar doğum günlerinde arkadaşlarıyla spa'ya gidip gevşemeye ve görünüşlerine odaklanabiliyorlar. Erkeklerde ise buna benzer bir kutlama olmuyor. Kızlar kendilerine özen gösteriyor; erkekler bunu yapmıyor. Bu şekilde büyürseniz bunun tek yol ya da doğru olan yol olduğunu düşünmeniz işten bile değildir. Genelde yetişme şekline yönelik sorulara verilen tepki "Ben de böyle büyütüldüm ama gayet iyi bir yetişkin haline geldim" oluyor. Doğru, fakat daha iyi bir yolun sizi "gayet iyi"den daha iyi bir hale getirip getiremeyeceğini merak etmek doğal değil mi?

Hayatta yürünebilecek potansiyel alternatif yolları fark etmek zor olabilir çünkü dünyayı daha önce başka bir biçimde

tecrübe etmemiş olabiliriz. Klasik aptalca-zekice soru gibi: "Balıklar ıslak olduklarını bilirler mi?" Kesin olarak bilmemiz mümkün olmasa da cevap "Muhtemelen hayır"dır. Zira balıklar hayatının tamamını suda geçirir. Bu onların bildiği ve bilebileceği yegâne var oluş biçimidir. Aynı şey cinsiyetler hakkındaki inançlarınız için de geçerlidir. İnançlarınız çok uzun yıllar ve pek çok bağlam içinde -çocuk yuvasına adımınızı atıp öğretmeninizin masumca "Günaydın kızlar ve oğlanlar" dediğini duyduğunuz andan, en son halka açık bir yerde tuvalete girdiğiniz ya da bir form doldurduğunuz ana kadar- şekillenmiştir. Dünya bizleri gruplara ayırır, kategorize eder ve erkeklerle kadınlar arasındaki deneyim farklarını güçlendirir.

Bunun müsebbibi kısmen toplum olsa da bireysel olarak bizim de bunda payımız vardır. Farklar olduğuna inanıp fark arayışına girersek bulacağımız şey de farklar olacaktır. Psikologlar buna doğrulama yanlılığı der. Kadınların erkeklerden daha kötü şoförler olduğunu düşünüyorsak, ne zaman aptalca bir şey yapan bir sürücü görsek hemen bu kişinin kadın olup olmadığına bakarız. Kadınsa, *tam isabet!* Haklı olduğumuz kanıtlanmış olur. Erkekse de bu ya sadece bir istisnadır ya da erkeklerin pervasız ve dürtüsel olduklarının kanıtıdır. Belki biz erkeklerle kadınların farklı gezegenlerden geldiklerine dair kanıt bulmak için bizzat bu kadar çaba harcamıyor olabiliriz; ama eğer peşin hükme sahipsek, bizi destekleyen kanıtları daha kolay hatırlarken desteklemeyenleri unutmaya meylederiz. Bunu tüm hayatımız boyunca tekrar ettiğimizde ise elimizde mevcut inancımızı destekleyen müthiş bir veri tabanı oluşur. Tüm bunlar biz bu sürecin en başından itibaren taraflı olduğunu bilmeden, fark etmeden meydana gelir.

Alt Tarafı Zararsız Bir İnanç Değil

Unutmayın, yanlış bir önerme yanlış sonuca götürür. Çöp içeri, çöp dışarı. Erkeklerle kadınların tamamen farklı olduğuna inanmışsak taşıdığımız her seksist inanç bize doğal, normal

ve kabul edilir gelir. Gelgelelim bu inançların bazı neticeleri vardır. Bizi ve ilişkilerimizi kırılgan hale getirirler. Cinsiyet ayrımı hikâyesini yutarak bir tavşan deliğine girersek kendimizi belalı bir dünyada buluruz. Örneğin *Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten* adlı kitabın temel iddialarından birini ele alalım: Erkekler lastik banda benzeyen bir "yakınlık döngüsü"ne tabidir. Buna Lastik Bant Teorisi de denir. Bu teorinin temel iddiası erkeklerin, ihtiyacı olan yakınlık düzeyine ulaştığında tekrar yakınlaşma zamanı gelene dek geri çekilip kendi kendine zaman geçirmeye ihtiyaç duyduğudur. Öncelikle, sadece erkeklerin yalnızlığa ihtiyaç duyduğu teorisi yanlıştır. Tüm insanlar bazen bağ kurmaya bazen de bağımsız olmaya ihtiyaç duyarlar. Yalnızlık erkeklere özgü bir ihtiyaç değildir. Bu iki eğilimi yöneten şey daha ziyade kişilik ve geçmiş deneyimler gibi faktörlerdir. Erkeklerin kendi alanlarına ihtiyaç duyduğu fikri, uyumlu ilişkilere zarar verebilecek bir davranışı normalleştirmekte ve ussallaştırmaktadır. Çiftler arası iletişim üzerine yapılan bir araştırma, kişinin kendini izole edip meseleleri konuşmaktan kaçınmasının, yani başka deyişle etrafına duvar örmesinin, yapılabilecek en kötü şeylerden biri olduğunu göstermiştir. Tabii kişi ilişkiyi bitirmek istemiyorsa...

Ekstra Kör Nokta: Cinsiyet Farklarına İnanan Biri Yanlış Kişilerle İlişki Yaşar

Aklınızdaki cinsiyet stereotipleri, sorunlu insanları kendinize çekmenize neden olarak başarısız ilişkiler yaşamanıza yol açabilir. Potansiyel partnerleri kendinize çekmenizin pek çok yolu vardır. Bu kur davranışları birine yaklaşıp "merhaba" diyerek kendinizi tanıtmak kadar basit şeyler olabilir. Buna karşın bazıları için partner bulmak, içinde hileler barındıran bir oyun gibidir. Bu

hileler hakaret, alaycılık, iltifat görünümlü eleştiriler ya da "hedef"i arkadaşlarından izole etmek gibi maksatlı manipülatif taktikler olabilir. Korkunç. Öte yandan eğer bu taktikler işe yaramıyor olsaydı kullanılıyor da olmazdı. Peki, kim bu taktiklere tav olur? Binden fazla katılımcıyla yürütülmüş iki adet çalışma seksist bir yaklaşıma sahip olan (örneğin "Kadınlar erkekler tarafından el üstünde tutulmalı ve korunmalıdır" ve "İyi bir kadın erkeği tarafından çok yüksek bir yere konulmalıdır" gibi cümlelere katılan) erkekler ve kadınların agresif taktikler kullanmaya ve bunlara olumlu karşılık vermeye daha meyilli olduğunu gösteriyor. Ayrıca iki çalışma da daha fazla seksist inanca sahip olan kadınların hileli yaklaşımları daha çekici bulduğunu ortaya çıkarıyor. Bunlara ek olarak, kadınların erkekler üzerinde hâkimiyet kurmaya çalıştığı yönünde seksist inançlara (örneğin "Kadınlar erkekleri kontrol altında tutarak güç kazanmaya çalışırlar") sahip olan erkekler agresif yöntemlere daha meyilli oluyor. Tüm bunlar bir arada düşünüldüğünde, cinsiyetlere dair stereotipik inançlara sahip olmanın kadınları manipülatif kur davranışları karşısında daha savunmasız bir pozisyona soktuğu ve erkekleri de böyle davranışlar sergilemeye teşvik ettiği görülüyor.

Erkeklerle kadınların farklı olduğu miti karar verme mekanizmamızı şekillendirmek suretiyle ilişkilerimize daha belli belirsiz zararlar da vermektedir. Öncelikle, iki cinsiyetin kaçınılmaz olarak farklı olduğuna fazlaca inanmak, bir tür düşük beklentiler tiranlığı yaratır. Bu kulağa tehlikeli geliyor olabilir, tehlikelidir de zaten. Cinsiyetçi inançlar nadiren hoştur. Tipik iki örnek: "Kadınlar fazlasıyla duygusaldır", "Erkekler iletişimde berbattır." Partnerimizden beklentilerimiz bu başlangıç noktalarından yola çıkarak oluşursa ilişkimizin tam potansiyeline erişme ihtimali ne olur? Düşük. Tıpkı beklentilerimiz gibi. Partnerimizden nahoş davranışlar beklediğimizde kötü davranışlara olan toleransımız da

artar. Daha müsamahakâr oluruz. Kendimize telefon alacağımız zaman iyi çalışmayan bir telefonu almayı aklımızdan geçirmeyiz; ilişkilerimizden en kötüsünü beklemek de bundan daha mantıklı değildir.

En kötüyü beklediğimiz zaman en kötüyü elde ederiz. En kötüyü elde etmek de bu bağlamda partnerimizin kendine has özelliklerinin bizim sinirimizi bozması anlamına gelir. Biz de itekler, dürter, dırdır ederiz. Bunların hepsini partnerimizi biraz olsun kendi istediğimiz gibi şekillendirebilmek, onun biraz daha az yıpratıcı olmasını sağlamak adına yaparız. Elbette ki partnerimiz kendini geliştirmeye ve değişmeye çalışarak işleri kolaylaştırabilir. Öte yandan onun harika bir bahanesi de vardır: Elinde değildir. Biz bu bahaneyi kabullenmekle kalmaz, onu besleyen başlıca kaynak haline geliriz. Derinlerde bir yerde erkeklerle kadınların arasında temel farklar olduğuna inanıyor olmamız değişimi neredeyse imkânsız hale getirir. Ve eğer tüm erkeklerin, tüm kadınların aynı olduğuna inanıyorsak, hayatımızdaki erkek ya da kadın, çok da iyi bir partner değilse bile partner değiştirmeyi denemeye değmeyeceğini düşünürüz. Nasılsa bir sonraki de aynı olacaktır. Kendimizi çıkmazda buluruz.

Düşük standartlara sahip olmak, gelişme beklentisi taşımamak ve çıkmaza girdiğimizi düşünmek birer sorundur. Bunların her biri ilişkimizin yol almasına engel oluşturur çünkü kalitesini düşürür. Daha kötüsü, her biri çok yaygın olduğu için -o kadar yaygındır ki şimdiye dek onların farkına varmamış olabilirsiniz- onları çok masum görüp gönüllü olarak savunuruz.

Mevzu son derece basittir: Farklılık, uzaklık yaratır. Erkek-kadın farklılığı mitini yıktığınızda sizinle partneriniz arasındaki uzaklık da yok olmaya yüz tutar. İki rakipten ziyade bir takım olursunuz. Ezeli rakibinizi gerçek bir dostla takas etmiş olursunuz.

İLİŞKİNİZİ NASIL DAHA NET GÖRÜRSÜNÜZ?

Dokunulabilir olanı, kesin olanı, somut, gerçek, görünür olanı, fiziki olanı, bilinir olanı, açık seçik, capcanlı, görsel olanı severiz.

-*NassimTaleb,* The Black Swan (Siyah Kuğu)

Doğru. Biz kolay yolu seçip ayrıntılarla ya da karmaşayla uğraşmamayı tercih ederiz. Başkalarını anlamaya çalışırken bir kişiyi o kişi yapan özellikleri göz önüne almak yerine erkekler ve kadınlar biçiminde düşünmek daha basittir. Doğamız gereği etkili olana meylederiz, çünkü zihinsel eforu azaltma ve basitlik arayışıyla zihinsel enerjiyi muhafaza eden bir bilişsel pintilikle donatılmışızdır. Farkları tespit etmek kolaydır, biz de öyle yaparız. Erkeklerle kadınların farklı göründüğünü, fiziksel kapasiteleri açısından birbirinden ayrıldığını ve farklı hobilere sahip olduğunu kimse inkâr edemez; fakat bu gerçeklerin ilişkiler üzerinde bir etkisi yoktur ve onlar bir insanı neyin mutlu ettiğine dair daha derin gerçeklerin üzerini örter. Kimin buna zamanı vardır ki? Kim güzel bir ilişki yaşamak istiyorsa onun…

Kategoriler Değil, Spektrumlar Üzerinden Düşünün

Bir kör noktanın ötesini görebilmek için temel cinsiyet farklarının ötesini görebilmemiz gerekir. Bunun ilk adımı her ilişkide bolca yer alan benzerliklerin peşinde olmak ve bu benzerlikleri takdir etmektir. Üzerinde durduğunuz ortak zeminin tadını çıkarın. Siz ve partnerinizin benzer olduğunuz alanları -örneğin birkaçını saymak gerekirse yaşınız, memleketiniz ya da etnik kökeniniz, sosyo-ekonomik durumunuz, ailevi değerleriniz, dini inançlarınız, yetiştiriliş tarzınız, eğitiminiz, siyasi görüşleriniz, evlilik hakkındaki fikirleriniz,

ilgi alanlarınız, kişilik özellikleriniz, en sevdiğiniz TV programları, filmler, müzik tarzı ve spor kulüpleri- fark ve takdir etmek için çaba harcayın. Benzerlikler tam da gözünüzün önünde gizlenirler.

Ayrıca kestirme yollara başvurmayı bırakıp daha derin düşünmek için emek vermemiz de gerekir. Başkaları hakkındaki izlenimlerimizi şekillendirirken genellikle cinsiyet gibi yüzeysel göstergelerden faydalandığımızın bilincine varmamız gerekir. Bunlar düşünce süreçlerimize faydalı olmaktan ziyade bireyselliği gölgeleyen genellemelerin tuzağına geri düşmemize yol açar. Daha beteri, insanları gruplar halinde tasvir etmek, "sen bana karşı, onlar bize karşı" zihniyetine yol açar. Bu alışkanlığı kırmak için basitçe "ya o ya da o" biçiminde ayrımlar yapmaktan kaçınmamız gerekir. Birinin içedönük mü yoksa dışadönük mü olduğuna refleks olarak karar vermek yerine, bu kişinin söz konusu spektrumun neresine denk geldiğine odaklanmamız gerekir. Hepimiz bu spektrumda iki uç arasında bir yerlere denk düşeriz. Temel hayat derslerinden biri şudur: Siyah-beyaz düşünmek her zaman yanlışa götürür. Her şey grinin bir tonundadır. Partnerimizin düşünme ve davranış biçimine ve ne hissettiğine dair gerçek aydınlanmayı onun cinsiyetinin ötesini görebildiğimiz ve giriftliğini takdir edebildiğimiz takdirde yaşarız.

Bunu yaptığımızda araştırmaların bizden yana olduğunu bilmeliyiz. On üç bin bireyden oluşan bir çalışma geniş bir değişken yelpazesinde yer alan yüzün üzerinde özelliği inceliyor. Bunlar arasında yakınlık, maskülenlik ve feminenlik, cinsel tutum ve davranışlar, eş tercihleri, empati ve karşılıklı bağlılık gibi, ilişkiyi doğrudan etkileyen özellikler de bulunuyor. Araştırmacılar bu değişkenler söz konusu olduğunda, erkeklerle kadınların farklılık mı gösterdiğini yoksa sadece ortak bir spektrumu mu paylaştıklarını anlamak istiyor. Hangileri ortak bir spektruma denk düşüyor? Hepsi. Her biri.

Bunu en iyi yine bu araştırmacılar ifade ediyor: "*Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten* ve *The Rules* (Kurallar) gibi popüler psikoloji başlıklarının aksine, erkelerle kadınların, ilişkilerini nitel olarak farklı yönlerden ele aldıkları doğru değil." Fazlasıyla basitleştirilmiş kategorilerden vazgeçmeye hazır olduğumuzda bir sonraki büyük kavrayışa da hazır oluruz: Partnerimizi gerçekten anlamak için bir psikolog gibi düşünmemiz gerekir. Bunu yapabilmek için katı demografik kategorilere olan güvenimizden sıyrılıp partnerimizin ruh hali, kişiliği, yetenekleri, becerileri, motivasyonu, kendine has özellikleri ve davranışları gibi daha zengin bilgi kaynaklarına başvurmamız gerekir.

Boşlukları doldurun: "İlişkilerde ____ daha çok sekse; ____ ise sevgiye önem verir." "Erkekler kesinlikle kafayı seksle bozmuştur; kadınlar ise sevgiye önem verir" diye düşünmek çok kolaydır; fakat daha derin düşünmemiz gerekmektedir. Sizi sosyo-seksüellikle tanıştırmama izin verin. Bu, kişinin seks, sevgi ve bağlılığı birbiriyle bağlantılı algılama derecesini gösteren bir psikolojik değişkendir. Bu spektrumun bir ucunda sevgi ve seksi ayrı yerlere koyan, iki deneyimi birbirinden ayıran ve karşı tarafa minimum düzeyde duygusal yakınlık ya da bağlılık duyarken onunla seks yapabilen "serbestler" bulunurken, diğer uçta sevgi ve seksi içe içe geçmiş ve birbiriyle ayrılmaz şekilde bağlantılı gören, bu yüzden de biri olmadan diğerini tecrübe etmekte zorlanan "kısıtlılar" bulunur. Bununla birlikte serbestler ve kısıtlılar sadece spektrumun iki ucudur. Bu da çoğu insanın, hem erkeklerin hem de kadınların, arada bir yerlere denk geldiğini gösterir. Muhakkak ki büyük oranda serbest erkekler vardır; ama bir sürü serbest kadın da vardır. Birçok kısıtlı erkek de... Bir insanın cinsiyeti onun sosyo-seksüelliğini belirlemez ve tersi de geçerlidir.

Sosyo-seksüellik Spektrumunda Siz Nereye Denk Düşüyorsunuz?

Kendinizin daha kısıtlı tarafa mı yoksa serbest tarafa mı yakın olduğunuzu merak ettiniz mi? Araştırmacıların kullandığı ölçekten ilham almış şu maddelere göz atın. Bu ifadelere ne derece katılıyorsunuz?

1. Âşık olmadığım biriyle seks yapabilirim.
   Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum
2. Seksten keyif alabilmem için partnerimin uzun vadeli, sevgi dolu bir ilişkiyi paylaştığım biri olması gerekir.
   Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

Eğer ilk maddeye ikincisinden daha fazla katılıyorsanız siz daha serbestsiniz demektir. Öte yandan ikinci maddedeki puanınız daha yüksekse daha kısıtlısınız. İkisi birbirine eşitse ortadasınız.

Sonuç olarak bir insanın sosyo-seksüelliği bize onun cinsiyetinden ziyade tutumu hakkında bilgi verir. Kişinin sosyo-seksüelliği onun sadece sekse dayanan ilişkilere, birden fazla partnerle sekse nasıl baktığı ve aldatmaya ne kadar eğilimli olduğuyla ilgilidir. 2018'de yapılmış bir araştırmaya göre sosyo-seksüellikten, kimin Tinder'ı partnerini aldatmak amacıyla kullandığının tespiti için dahi faydalanılabilmektedir. "Tipik erkek davranışı, öyle değil mi?" Değil. Artık psikolojik değişkenler üzerinden düşünce üretmeye başladığınıza göre araştırma sonuçları da size sürpriz olmayacaktır. Sevgiyi ve seksi birbirinden ayıran, serbest sosyo-seksüelliğe sahip erkekler ve kadınlar Tinder'ı, daha çok aldatma amacıyla kullanıyorlar. Başka deyişle, bir insanın ilişkilere yönelik davranışlarını cinsiyeti değil, psikolojik olarak kim olduğu belirliyor.

Gücü Paylaşın

İlişkilere etki eden psikolojik değişkenleri belirlerken, aralarından seçilecek pek çok değişken olduğunu görüyorsunuz; fakat bunlar arasında belki en önemlisi güçtür. Güç, bir insanın bir başkasının nasıl düşündüğü, hissettiği ve davrandığı üzerinde etkili olma becerisidir. Erkeklerle kadınlar arasında olduğu iddia edilen pek çok fark aslında erkekler lehindeki güç dengesizliklerinin sonucudur. Toplumsal cinsiyet farklarına odaklanan bir meta analizi bunu onaylamaktadır. Ulus çapında cinsiyet eşitliğine sahip olan daha eşitlikçi toplumlarda daha küçük cinsiyet farkları görülürken, erkekleri ya da kadınları (tipik olarak erkekleri) kayıran toplumlarda cinsiyetlerin daha az benzerlik taşıdığı görülür. Bu, gücün sosyal seviyedeki tezahürüdür ama gücün etkisini ilişkinizin içinde de en baştan itibaren görebilirsiniz.

Konu partner seçmek olduğunda kadınların daha seçici olduğu farz edilebilir. Çoğunlukla da öyledirler. Öte yandan bu, erkeklerin inisiyatif alıp kadınlara yaklaşmasını gerektiren geleneksel senaryolar için geçerlidir. Sorun şu ki bu durum çok net güç dinamikleri içermektedir. Hatta bu tüm gücün kadının elinde olduğu nadir durumlardandır. Bu durumda erkek kadına yaklaşacak ve reddedilme riskini alacak cesareti toplamak zorundadır. Kadının yapacağıysa sadece kabul ya da reddetmektir. Gücü elinizde tuttuğunuzda sizin için en iyi olanı yaptığınızdan emin olursunuz. Güç elinizde olmadığında ise güçlü olanın size verdiği kadarını kabul etmek zorunda kalırsınız.

Araştırmacılar bu dinamiği merak ediyor ve bu senaryoyu ters çevirmeye karar verip benim "Sadie Hawkins etkisi" dediğim şeyi ya da başka deyişle, kadınlar sosyal kuralları ters yüz edip ilişkiyi başlatan kişi rolünü aldıklarında ne olduğunu test ediyorlar. Bunun için üç yüzden fazla katılımcıyı potansiyel partnerlerle birlikte bir hızlı flört etkinliğine dahil ediyorlar. Bu tanışmaların yarısında katılımcılar erkeklerin yerlerinde sabit duran kadınlara yaklaştığı standart uygulamayı izlerken, diğer

yarıda Sadie Hawkins usulü, erkekler sabit dururken kadınlar onlara yaklaşıyor. İki tür tanışmada da sabit kalan kişiler, kadın ya da erkek oldukları fark etmeksizin, daha müşkülpesent davranıyorlar. Sürekli dolanıp tekrar tekrar birilerine yaklaşanlar ise daha az seçici oluyor. Sonuç olarak, kişinin seçiciliğinin kadın ya da erkek olmasından ziyade söz konusu durumda ne kadar güce sahip olduğuyla ilgili olduğu görülüyor.

Güç denen şey çok fazla etkiye sahip olabildiği için, ilişkilerimizdeki güç dinamiklerini gözetim altında tutmamız önemlidir. Öncelikle kimin "en az ilgi ilkesi"ni uygulayarak gücü elinde bulundurduğunu anlayın. "En az ilgi" bu bağlamda taraflardan hangisinin ilişkiyi daha az önemsediğine ya da ona daha az ihtiyaç duyduğuna işaret eder. İlişkiye daha az ihtiyaç duymanın temel göstergeleri arasında kişinin, partneri ya da ilişkisi üzerinde daha fazla etkiye sahip olması, verdiği kararların karşı tarafa göre daha fazla olması, tartışmalarda daha sık kazanan taraf olması ve genel olarak ilişkiyi kontrol etmesi sayılabilir. Burada önemli olan daha az ilgi duyan tarafın daha fazla güce sahip olmasıdır. Bu güç dengesizliği genelde erkeğin lehine sonuçlanır.

İlişkinizdeki Güç Dinamiği Açısından Siz Ne Durumdasınız?

Sahip olduğunuz ilişkide ikinizden biri dizginleri elinde tutuyor mu? Yoksa siz ve partneriniz eşit miktarda güce mi sahipsiniz? Aşağıdaki soruların her biri karşılığında size en çok uyan cevabı işaretleyin:

1. Kararların çoğunu kim veriyor?	Ben	Partnerim
2. İlişkinin geleceği üzerinde hanginiz daha çok etkiye sahip?	Ben	Partnerim
3. Kimin düşünceleri daha ağır basıyor?	Benim	Partnerimin

4. Daha çok kimin dediği oluyor?	Benim	Partnerimin
5. Kim daha ikna edici?	Ben	Partnerim
6. Hanginiz ilişkinize daha duygusal yaklaşıyor?	Ben	Partnerim
7. İlişkiniz biterse hanginiz daha kolayca yeni birini bulur?	Ben	Partnerim

Her bir madde için kimi işaretlediyseniz o kişi daha fazla güce sahip demektir ve tüm maddeleri bir araya getirdiğinizde ilişkinizdeki güç dinamiğine dair fikir sahibi olursunuz. Bunun sadece sizin fikrinize dayanan anlık bir durum görüntüsü olduğunu aklınızda bulundurun. Araştırmacılar güç dinamiklerini ölçerken partnerlerin ikisinden de veri toplar ve görece güç seviyelerini belirlemek için bu cevapları karşılaştırırlar.

Güç konusundaki dengesizliklerin bazı neticeleri vardır. Güç farklılıklarının nasıl cinsiyet farkları gibi algılandığını anlamak istiyorsanız bir insanın karşı tarafın verdiği söze dökülmemiş sinyalleri algılama becerisine bakın. Kadınların partnerlerince verilen yüz ifadesi, el kol hareketleri ve beden dili gibi sözsüz ipuçlarını okumakta erkeklerden daha iyi olduğunu tekrar tekrar kanıtlamış çok sayıda araştırma vardır. Neden peki? Sözsüz sinyalleri algılamak kolay değildir, o zaman belki kadınlar daha çok çaba gösteriyor olabilirler. Eğer erkekler genel olarak ilişkilerde daha çok güce sahipse bu onların daha az çabayla da idare edebilecekleri anlamına gelir. Erkekler belli belirsiz sinyalleri okumakta esasen daha kötü olmayıp sadece zahmet etmiyor olabilirler.

Erkeklerin başkalarına odaklanmada yeteneksiz mi olduğunu yoksa zahmete mi gerek görmediklerini anlamak için, bir çalışmada araştırmacılar erkek ve kadın katılımcılara bir dizi kelime bulmacası veriyor ve bulmacaları çözerken onları başka erkek ve kadın katılımcıların karşısına oturtuyorlar. Katılımcıların ya-

rısına bunun beş dolar ödüllü bir yarışma olduğu söylenirken diğer yarıdan sadece bulmacaları tamamlamaları isteniyor. Daha sonra araştırmacılar herkese karşısında oturan kişinin dış görünüşünü (yüzüne dair özellikler, kıyafetleri) soruyorlar. Burada önemli olan nokta, katılımcıların böyle bir soru sorulacağını önceden bilmiyor olması, bu yüzden de bulmacaları çözdükleri sırada zaman ayırıp karşılarındaki kişiye bakmalarının gerekmesi.

Sonuçlar herhangi bir teşvik olmadığında kadınların karşı tarafa dair ayrıntı vermekte daha başarılı olduğunu gösteriyor. Buna karşın para ödülü söz konusu olduğunda erkeklerin arayı kapatıp karşı tarafı tarif etmekte daha iyi bir iş çıkardığı görülüyor. Para ödülü erkeklere dikkatlerini yoğunlaştırmaları için bir teşvik sağlıyor. Başka deyişle, başkalarına odaklanma becerisinin erkeğe ya da kadına özgü bir özellik olmayıp kişinin çaba sarf etme konusunda istekli olmasıyla ilgili olduğu ortaya çıkıyor. Daha fazla güce sahip olan tarafsanız (genelde erkeklerin olduğu gibi) başkalarını gözetmek sizin için öncelikli olmuyor. Bunu söylemekle birlikte, erkeklerin bunu yapabileceğini ama sadece önemsemek için bir sebebe ihtiyaç duyduklarını belirtmek gerekiyor. Bu önemli bir sonuç, çünkü partnerimiz cinsiyetini değiştiremez; ama ilişkimizdeki güç dinamikleri, üzerinde çalışılabilecek şeylerdir.

Partnerlerden hangisinin "kazanan taraf" olduğundan bağımsız olarak, güç dengesizliğinin her iki kişi için de zararlı olduğunu ve ilişkiyi tehdit ettiğini fark etmek önemlidir. İdeal bir durumda partnerler eşit güce sahiptir ve ilişkideki karar verme, kontrol ve etki dengesi orta noktadadır. Öte yandan hayatın her alanında katı bir eşitlik arayışında olmaktan ziyade genel olarak bir denge tutturmak önemlidir. Yani taraflardan biri arabanın bakımı konusunda baskın olmak isterken diğeri evin dekoratörü olmak istiyorsa bunda bir sorun yoktur. Güzel haber, güç dinamiklerinin şekillendirilebilir olduğudur.

Bu bize çok önemli bir şey verir: Umut. Değişim mümkündür. Cinsiyet kader değildir. Sadece cinsiyete dayanan açıklamalara başvurmak partnerimizi belli davranış kalıplarına hapseder. Eğer erkeklerin pek düşünceli olmadığını düşünüyorsak erkek partnerlerimize gelişim şansı tanımamamız muhtemeldir. Böylece kendimizi daima düşüncesiz erkeklere mahkûm etmiş oluruz. Buna karşın eğer düşünceliliğe odaklanırsak gelişim için fırsat yaratmış oluruz. Partnerimizden daha az erkek olmasını istemek çok büyük bir şeydir; fakat biraz çaba ve çalışmayla herkes daha düşünceli olabilir. Erkeklerle kadınların farklı olduğu mitine inanmak nihayetinde bir mazeretten başka bir şey değildir. Bu iki tarafı da kendi eylemlerinin sorumluluğunu almaktan alıkoyar. "Sorun bende değil. Ben sonuçta bir erkeğim. Biz böyleyiz." Bu tip "erkek milleti", "kız gibi" düşünceleri ilişkilerimizin gelişimine engel olur. İnançlarımızın üzerinde daha fazla kontrol sahibi olma vaktimiz çoktan gelmiştir.

ÖZET

- İlişkilerde romantik olan taraf erkektir.
- Bilimsel kanıtlar erkeklerle kadınların aynı gezegenden olduğunu tekrar tekrar kanıtlamıştır.
- Erkeklere ve kadınlara dair inançlarınız yanlış insanları kendinize çekmenize yol açabilir. Ayrıca bu inançlar dolayısıyla standartlarınızı düşüreceğiniz, daha iyisini aramayı düşünmeyeceğiniz ve partnerinizi kendini geliştirmeye teşvik etmeyeceğiniz için ilişkiniz yara alır.
- Aşk ve seks söz konusu olduğunda erkeklerle kadınlar arasında görülen farklara daha iyi bir açıklama getirmek isterseniz sosyo-seksüellik kavramına bakın.
- Suçu cinsiyet farklılıklarına atıp duruyorsunuz. Asıl suçlu ilişkinizdeki güç dengesizliğidir (erkeklerin lehine olan bir dengesizlik).
- Sadie Hawkins etkisine göre, flörtte roller değiştiğinde kadınlar tıpkı erkekler gibi, erkekler de kadınlar gibi davranırlar.

3. Bölüm

"Gerçek Aşk Mükemmeldir ve Çaba Gerektirmez"

"Nice mutlu yıldönümlerine." En azından kartın üzerinde yazan buydu. Yıldönümü kısmına karşı çıkmak zordu fakat "mutlu"? Bu kısım tartışılırdı. Son zamanlarda Ryley ve Jayden'ın arası kuşkusuz "eh işte" seviyesindeydi. Bu noktaya nasıl gelmişlerdi? Bir zamanlar herkesin peşinden koştuğu o büyülü, kaygısız ve kolay ilişkiye sahiptiler. İkisi mükemmel bir çiftti. Herkes öyle söylüyordu. Nihayetinde Ryley ve Jayden birbirinin ruh ikiziydi, dolayısıyla ilişkileri de kolayca yürümeliydi; ama öyle olmuyordu.

Ryley ve Jayden'ın öyle büyük sorunları yoktu. İkisi de ne birbirini aldatmış ne de herhangi bir şekilde istismar içeren davranışlar sergilemişti. Hayatlarından memnunlardı ve genel olarak mutluydular; ama bunlar Ryley için yeterli değildi. Ryley bazen müşkülpesent olabildiği gerçeğini kabul ediyordu. Öte yandan sosyal medyada sürekli gördüğü kusursuz ilişki resmine ulaşmak için yüksek standartlara sahip olması gerektiğine de inanıyordu. Gelgelelim yüksek standartları korumak zordu. Ryley, Jayden ile ilişkisinin mükemmellikten uzak olduğu gerçeğiyle her gün yüz yüze geliyor, sonra da hak ettiğinden daha azına razı olduğunu düşünmeden edemiyordu. İkisinin gerçekten birlikte olması gerekiyorsa bu kötüye işaret değil miydi? Nerede yanlış yapıyordu?

KÖR NOKTANIZI İNCELEYELİM

Hepimizin kendimizden beklentilerimiz vardır. İlerleyişimizi ve başarılarımızı (ya da ilerleyemeyişimizi ve başarısızlığımızı) ölçmek için kullandığımız kıstaslarımız vardır. Yeterince başarılı mıyım? Yeterince ince miyim? İyi bir anne miyim? İyi bir arkadaş mıyım? Kendim için en iyi olan yerde miyim? Dünyada bir fark yaratıyor muyum? Bu sorulara doğrudan verdiğimiz cevaplar nasıl hissettiğimizi etkiler. Sorun şu ki içinde bulunduğumuz gerçekliği beklentilerimizle kıyasladığımızda genelde kendimize karşı sert oluruz. Kendimizi ulaşılması imkânsız standartlara tabi tutar, sonra yetersiz kalınca da ağlayıp sızlanırız. Bir yandan da umutlarımızın gerçekçi olmayıp mükemmeliyetçilik eğilimimizin bir yan ürünü olabileceğini biliriz.

Mükemmeliyetçilik Tuzağı

Fazlasıyla tutku barındıran hedeflerimiz, aslında sadece bize mantıklı görünen kör noktalardan ibaret ise ideallerimizi gerçekleştirmeyi hak ettiğimiz hissine kapılırız.

Bu bir tuzaktır ve ne yazık ki ilişkilerimiz bu tuzağa düşer.

Dürüst olalım, hepimiz hikâye kitaplarındaki mutlu sonları tecrübe etmek, zaman sınavı karşısında dimdik duran mükemmel bir ilişkiye sahip olmak, herkesin gıpta edip arzuladığı o muhteşem ilişkiyi bizzat yaşamak isteriz. Kimse vasatı hedeflemez. Mary Poppins'inki gibi, her yönden mükemmel bir gelecek hayal ederiz. Ne var ki bu, sürdürmeyi bırakın, ulaşması bile zor bir hedeftir. Sonra kendi hayatımızda bunun kıvılcımlarını anlık olarak görür gibi oluruz. Özellikle de başlarda… O günlerde her şey tamamen umduğumuz gibidir. Kusursuzdur. İlişkilerin başında yaşanan o saadete sonsuza dek sahip olmayı istemek tuhaf olmasa gerektir. Mevcut ilişkimiz bu standartları karşılayamadığı zaman da şüpheyle dolarız. Bu olduğunda ilişkimizin beklentilerimizi karşılayıp karşıla-

mayacağını merak etmemiz doğaldır. Öte yandan dikkatli olmamız gerekir, çünkü bu düşünme şekli, aslında harika giden bir ilişkiyi mahveden bir kör noktadır.

İdeal olanı gerçekçi olanla karıştırmaya başladığımızda mükemmeliyetçilik tuzağına düşeriz. Bazen ikisi arasındaki farkı görmek kolaydır. Örneğin çoğumuz milyoner olmayı ve deniz kenarında bir malikânede yaşamayı isteriz; ama bunun büyük olasılıkla gerçek olmayacağını biliriz. Milyonerliğin yakınından bile geçmeyen maaşımızı aldığımızda yıkıma uğramayız. İşi bırakmayı düşünmeyiz. Buna karşın ilişkimiz söz konusu olduğunda ideal-gerçek ayrımına daha inatçı yaklaşır, mükemmel bir ilişki talep etmekte en ufak beis görmeyiz. Bunun nedeni kendimizi çok önemli görmemiz değil; baktığımız her yerde -hayatta, ekranda ya da kitaplarda- gördüğümüz onca romansın bizi ilişkilerin mükemmel ve büyülü olması gerektiğine inandırmasıdır. Sonsuza dek mutlu yaşamak ister ve doğru partnere sahip olursak bu isteğimizin gerçekleşeceğine inanırız. Maalesef peri masallarında okuduğumuz sonlar gerçekçi olmaktan çok idealisttir. İdealist olmak hayattan kopuk yaşamak demektir. Bunu biliriz; ama idealizmimizi mükemmeliyetçilik adı altında sunduğumuzda onun gizli bir erdem olduğuna ikna oluruz.

Mükemmeliyetçilik eğilimleri üzerine yapılmış araştırmaların sonuçları oldukça nettir. Konu hakkındaki akademik bir kitapta yer alan bölümlerden birinin başlığı şöyledir: "Derin, Karanlık ve İşlevsiz: Kişilerarası Mükemmeliyetçiliğin Yıkıcılığı." Bir başka deyişle, yüksek kalitede ısrar edersek çok mutsuz oluruz. Mükemmeliyetçilik dürtüsü iki şekilde zuhur edebilir: (1) Başkalarına nasıl davrandığımızla ilgili olarak kendimizden mükemmellik bekleyebiliriz. Kendimizi bu şekilde gerçekçi olmayan standartlara tabi tutmamız hayatımızı zorlaştırabilir, ama bu, (2) kendi mükemmeliyetçiliğimizi başkalarına empoze ettiğimiz durumlarla kıyaslandığında hiçbir şeydir. Mükemmeliyetçiliğin empoze edilmesi, partnerimizin

çok yüksek standartlara uymasını istemeyi, abartılı beklentilere girmeyi ve partnerimizi eleştirel bir şekilde değerlendirmeyi içerir. Bu zihniyet bizi güvensiz, kindar, mütehakkim, saldırgan, kibirli biri olmaya itip empati becerimizi azaltabilir. Kim böyle bir partner ister? Araştırmalara göre hiç kimse. Yargılayıcı partnerler eğlenceli değildir.

Ekstra Kör Nokta: Mükemmel Biçimde Kusurlu

Mükemmele yakın olanı istediğimizde partnerimizin de aynı şeyi istediğini varsayarız. Bu yüzden de en ufak kusurumuzun, zaafımızın ya da zayıflığımızın partnerimizi hayal kırıklığına uğratabileceğini düşünürüz. Ne kadar korkutucu bir düşünce... 2018'de yapılan bir çalışmada katılımcılara hangi zaaflara ve zayıf noktalara sahip oldukları ve başkalarının zayıf yanlarını nasıl gördükleri soruluyor. Katılımcılardan bir hatalarını itiraf ettikleri, yardım istedikleri, bedensel kusurlarına odaklandıkları ya da birine duydukları romantik hisleri itiraf ettikleri için mükemmellikten uzak ve güçsüz hissettikleri bir anı düşünmeleri isteniyor. Katılımcılar aynı zamanda söz konusu durumda olan başkalarına yönelik algılarını da anlatıyorlar. Araştırmanın sonuçları katılımcıların kendi zayıflıklarını çok sert eleştirirken başkalarınınkine toleranslı yaklaştığını ortaya çıkarıyor. Başka deyişle, mükemmel olmadığımızda kendimize fazla yükleniyoruz. Başkalarıysa daha affedici olmakla kalmıyor, kusurları olumlu birer işaret görebiliyor. Pratfall etkisi adı verilen bu olgu hataların kişileri insanlaştırdığı, hatta sevimli kıldığı anlamına geliyor. Bunun ilişkimizle ilgisi ise açık. Partnerimiz bizden mükemmel olmamızı beklemiyor. İşin aslı, işleri berbat ettiğimizde partnerimiz, kusurlarımızda muhtemelen bizim gördüğümüzden daha fazla güzellik görüyor.

Mükemmel bir çift olma isteği masum, hatta faydalı görünür. Pek çok insan, ilişkileri iki ruhun mükemmel birlikteliği olarak görür. Bu da kulağa büyüleyici gelir. Böylesi mükemmeliyetçiliğin faydalı olup olmadığını ölçmek için araştırmacılar Michigan, Ann Arbor'da sokakta yürüyen insanlara ilişkiler hakkındaki görüşlerini soruyorlar. İlişkilere mükemmel birliktelikler olarak bakan kişiler geçmişte yaşadıkları çatışmaları düşündüklerinde ilişkilerinden daha az tatmin duyduklarını belirtiyorlar. O büyülü görünen mükemmel ilişki düşüncelerinin aslında ilişkinin altını oyduğu ortaya çıkıyor.

Tam da bu. İyi niyetimiz bizi doğru yoldan saptırıyor. Kimse kötü, hatta ortalama bir ilişki bulmak için yola çıkmaz. Herkes ortalamanın üzerinde olmak ister. Bu akıllıcadır, çünkü yüksek kaliteli ilişkiler hem daha çok mutlu eder hem de daha istikrarlıdır. Öte yandan bu "ne kadar çok o kadar iyi" yaklaşımı nihayetinde ayak bağına dönüşür. Psikoloji, bilhassa pozitif psikoloji, normalde iyi olan özelliklerin aşırı uca götürüldüğünde olumsuz sonuçlar doğurabileceğine dair her geçen gün daha fazla kanıt bulmaktadır. "Azı karar, çoğu zarar" sözü burada da geçerlidir. Örneğin cesur olmak iyidir; fakat fazla cesur olmak kişiyi gereksiz riskler almaya, tedbirsizliğe ve tehlikeli durumlara itebilir. İlişkiler söz konusu olduğunda da yüksek kaliteyi istemek iyidir; ama bu istek mükemmeliyetçilikte olduğu gibi aşırı uca taşındığı takdirde katı ve gerçeklikten uzak beklentilere, kişinin partnerini takdir edememesine ya da sonu gelmeyen bir yetersizlik hissine sebebiyet vererek yıkıcı olabilir. İşin sırrı mutlu ve gerçekçi bir orta yolun arayışında olmaktır.

Peki, mükemmeli aramak bu kadar kötü bir fikirse neden evrimsel adaptasyona böylesi aykırı inançlar geliştiriyoruz? Sosyal hayvanlar olarak biz insanlar kim olduğumuzu kendimizi başkalarıyla kıyaslamak suretiyle öğreniriz. Hızlı mısınız, yavaş mı? Başka insanlarla yarışın, öğrenin. Bu tip yarışlara fiili olarak girmesek de kafamızın içinde sürekli yarış içinde

oluruz. Kazanmayı severiz, bu yüzden çoğu zaman kendimizi başkalarıyla karşılaştırır, kimin bizden daha kötü durumda olduğuna bakarız. Bizden daha az para kazanan, daha az çekici, daha fazla stresli olan ve ilişkisinde bizden daha fazla sorun yaşayan kişiler buluruz. Bu zihinsel yarışları kazanmak kendimizi üstün hissetmemizi sağlar. Ne var ki bazen bizden iyi durumda olan kişilerle de karşı karşıya geliriz. Bu durumlarda da eksikliklerimizle yüzleşmek zorunda kalırız. Dış görünüşümüz, yaşam tarzımız ve ilişkimiz gözümüze aşağı görünür. Yarışı kaybetmişizdir ve haliyle sahip olmadığımız o yaşama ya da ilişkiye hasetle bakarız. Beklentilerimiz yükselir. Fazlasını isteriz. Kazanmak isteriz. Başkalarının görünüşe göre sahip olduğu şeyi isteriz.

Bu kötü bir histir, dolayısıyla zayıf olduğumuz alanları kabullenmek istemeyiz. Günümüzdeyse sosyal medya sağ olsun, bu kaçınılmazdır. Her gün başkalarının sosyal medyada yayımladığı cennet gibi hayatlara tanıklık ederiz. Birlikte ilginç şeyler yapan, eğlenen ve birbirine çok âşık görünen güler yüzlü çiftlerden oluşan, bitmek bilmeyen bir geçidi izler dururuz. Bu resimler bizi aşağılık kompleksine itebildiği gibi aynı zamanda da mükemmellikten çok uzak bir ilişki yaşadığımız için suçluluk duymamıza da neden olabilir. Merak etmeyin, yalnız değilsiniz. İnsanların Facebook'ta gördükleri paylaşımlara nasıl tepki verdiğini araştıran bir çalışmada katılımcıların, çok fazla paylaşımda bulunarak ilişkilerini fazla görünür kılan çiftlerin birbirine daha bağlı ve daha mutlu olduğunu düşündüğü bulunmuştur.

Size bir sır vereyim mi? Böyle çiftler aslında daha bağlı ve daha mutlu değiller. Facebook'ta paylaşımda bulunmak ile ilişki kalitesi arasındaki bağlantıyı araştıran bir çalışma, ilişkisine dair mükemmel bir imaj çizmek için çok çaba harcayan kişilerin, ilişkisini paylaşmayı o kadar düşünmeyenlerden daha kötü ilişkilere sahip olduğunu gösteriyor. Aslına bakılırsa, insanlar partnerlerinin ilişki hakkındaki hislerine daha az güven-

diklerinde Facebook'ta ilişkisini daha çok paylaşıyor. İlişkide hissedilen belirsizliğin üstesinden gelmenin yolu, kamuya açık ilişki paylaşımları yaparak güvence aramak olmuş gibi görünüyor. Partnerinizle kavga mı ettiniz? En son yaptığınız tatilden ya da gittiğiniz restorandan bir fotoğraf paylaşarak dünyaya (ve kendinize) her şeyin yolunda olduğunu kanıtlayabilirsiniz. İkinizin mükemmel bir fotoğrafını paylaşmaktan geri durmak hiç bu kadar mantıklı olmamıştı.

Sosyal medyadaki bu cennetten çıkma çiftler, eğer izin verirsek, algımızı çarpıtabilir ve gerçekçi olmayan beklentilere kapılmamıza yol açabilirler. Ayrıca gördüğümüz her şeyin dikkatle düzenlenmiş olduğu gerçeğini de unutmamamız gerekir. Arkadaşlarımız ve ailemizden insanlar berbat ilişkilere sahip olabilirler; ama kimse kötü şeyleri paylaşmaz. Mükemmel görünen o ilişkiler fazlasıyla düzenlemeye maruz kalmış asılsız birer ütopya, birer illüzyondur. Sadece en iyi kısımları gördüğümüzde belli neticelere varmamız kolay olur. İnternet ortamı dışında bile gördüklerimiz her zaman gerçeği yansıtmaz. İnsanlar gerçekte olup biteni gizleyen maskeler takarlar. Çiftler boşandığında başkaları genelde "Ama çok mutlu görünüyorlardı" diye düşünür. Gölün üzerinde yağ gibi kayıyor görünen ördek, yüzeyin altında ayaklarını deli gibi çırpmaktadır. Görünmeyen kısımları unutmak kolaydır.

Mesela örnek bir ilişkiye sahip gibi görünen Barack ve Michelle Obama çiftini alalım. Dışarıdan bakınca ikisinin birlikte zaman geçirmekten keyif aldığını, birbirini desteklediğini ve mutlu bir evliliğe sahip olduğunu düşünürüz. Bu çift, hayal edilebilecek en stresli durumlardan birini tecrübe ettikleri halde ilişkilerini çok kolay yürüttükleri izlenimini vermişlerdir; fakat *Insider'da* özeti yayımlanan bir Robin Roberts röportajında Michelle eşiyle ilişkisinin mükemmel olmadığını ve çokça emek gerektirdiğini açığa vurmuştur. Obamalar evlilik danışmanlığı bile almışlar. Michelle, ilişkilerinin gerçeğini şöyle açıklamış: "Zorluklarla boğuşan ve kendilerinde bir yanlışlık olduğunu düşünen çok fazla genç çift tanıyorum. Onların bilmesini istiyorum ki Michelle ve Barack Obama -efsanevi bir ilişkiye sahip olan ve birbirini çok seven Michelle ve Barack Obama- çifti olarak biz de evliliğimiz üzerinde çalışıyor ve ihtiyaç duyduğumuzda yardım alıyoruz." Böyle bir dürüstlüğe sık rastlanmaz; ama bu dürüstlük sahici ve son derece güven vericidir. TV'de ya da kendi hayatımızda başarılı ilişkilerden küçük kesitler gördüğümüzde bu başarıyı, kaçınılmaz olarak verilmiş tonlarca emeğin sağladığını hatırlamamız gerekir.

İlişkiden En Yüksek Verimi Almak

İlişkimizden yüksek beklentilerimizin olması doğru bir şeymiş gibi görünür, ama gerçeklerden uzaklaşmamak, fazla eleştirel ya da güçbeğenir olmamak için dikkatli olmamız gerekir. Bazılarımız daima her şeye sahip olmak isteriz, mutlu olmak için mükemmellik talep eder ve en iyi seçeneğin kabul edebileceğimiz tek seçenek olduğunda ısrar ederiz. Bu yaklaşıma sahip kişileri araştırmacılar "yetinmeyenler" olarak adlandırmaktadır. Şimdi en yüksek verimi almaya teşne kişiler muhtemelen meraka kapılmıştır: "Bir dakika. Güç beğenir olmanın nesi yanlış?" "Yetinmeyenler" her şeyin en iyisini hak ettiklerine inanırlar, bu yüzden onlar için tek makul yaklaşım ilişkilerini çok yüksek standartlara tabi kılmaktır.

Yetinmeyen tip, bu mükemmel ilişkiye ulaşmak için kusursuz bir partner bulma amacıyla var olan tüm seçenekleri gözden geçirecektir. Sağduyu gereği, böyle yapılması mantıklı gibi görünebilir: En iyiyi talep et ki en iyiyi elde et. Gelgelelim araştırmalar farklı bir resim çizmektedir. Yetinmeyenler en iyiye ulaşamamakla kalmaz; aynı zamanda da daha çok pişmanlık ve depresyon tecrübe ederler. Ayrıca onların kendinden daha iyi durumda olan kişileri tehdit olarak algılama ihtimali daha fazladır. Yetinmeyenler daha düşük özsaygı, iyimserlik, mutluluk ve tatmin seviyelerine sahiptir. Mükemmel olana ve daimi gelişime duydukları arzu, yetinmeyenleri

kararlarından dönmeye ya da kesin olmayan sonuçlara iter. Bir başka deyişle onlar yüksek standartlarını karşılamayan şeylerden kolayca uzaklaşabilmeyi isterler. Buradaki sorunu görüyor musunuz? Bu yaklaşım kişiyi uzun süreli ilişkilerde "ölüm bizi ayırana kadar" düşüncesini kenara itip "ben daha iyisini bulana kadar" düşüncesini benimsemeye iter. Bunun ilişkiler üzerindeki etkisi açıktır: Sürekli olarak en iyi olanı aramak bizi başından beri sahip olduğumuz gerçekten harika ilişkiyi takdir etmekten alıkoyar.

Ruh İkizi Çözümü?

Mükemmeliyetçilik tuzağına bazen de ilişkilerin işleyişine dair temel inançlarımız yüzünden düşeriz. Bunun bir müsebbibi, kişinin ruh ikizini bulmasını aşkın esas hedefi sayan türde bir mükemmeliyetçiliktir. Bunun altında yatan, ruh ikizimizi bulduğumuzda hayallerimizin ilişkisine kavuşmuş olacağımız varsayımıdır. Mesele şudur ki ruh ikizi kavramı büyülü olmaktan ziyade hayalidir. Ruh ikizi inancı ya hep ya hiç yaklaşımına yol açar ve bu sorunlu bir yaklaşımdır. Partnerler ya birbirine aittir ya da değildir. Seçim bizim değil, kaderimizindir. Aylar boyu ilişkiler üzerinde çalışan araştırmacı Chip Knee (Houston Üniversitesi) birbirine ait olduğunu düşünen partnerlerin, eğer ilişkileri mutlu şekilde başladıysa, daha uzun süre birlikte kaldığını bulmuştur. Bu mantıklıdır. İlişki iyi giderken ve her şey yolundayken ruh ikizinizle birlikte olmak idealdir. Ne var ki bunun bir dezavantajı vardır. Partnerimizin bizim için "biricik ve tek" olduğuna olan inancımız ilişkinin iyi gitmesi konusunda baskı yaratır. Sonuçta ruh ikizimiz bizim ideal eşimizse ilişkimiz de mükemmel olmalıdır. Bu durumda ilişki kaçınılmaz olarak sarsıntı geçirdiğinde ne olur? Böyle olmamalıydı, diye düşünürüz. Şüpheler baş gösterir çünkü mükemmel bir ilişki bu denli kusurlu olmamalıdır.

Bu sebeple, yine aynı araştırmada, kadere inandıkları takdirde katılımcıların para, kıskançlık ya da çatışma gibi kaçınılmaz stres etkenleriyle karşı karşıya geldiklerinde, bu sorunları görmezden geldiği gözlemlenmiştir. Doğru okudunuz. Ortada bir sorun olduğunu kabul edip onunla doğrudan yüzleşmek yerine bu kişiler sorunları kenara itmişler, adeta onları görmezden gelerek partnerlerinin ruh ikizi statüsünü korumuşlardır. Ne var ki bu taktik sadece bir süreliğine işe yarar. İlişkinin sarsıntı geçirdiği gerçeğine sadece bir tek anlam verilir: Belki bu partner bu kişinin gerçek ruh ikizi değildir. Araştırmalara göre, ruh ikizlerine inanan kişiler ilişkiyi düzeltmek için çabalamak yerine ilişkiyi sonlandırmaya ve "gerçek" ruh ikizinin arayışında yollarına devam etmeye daha meyilli olur. Tabii ki bu arayış da hüsranla biter. Bana kalırsa artık aramayı bırakma zamanı gelmiştir.

Eğer tamamen dürüst olursak mükemmellik ideallerimizin gerçek olamayacağını biliriz. Bu sürekli başımıza gelen bir şeydir. Arzu ettiğimiz kadar üretken miyiz? Arzu ettiğimiz kadar para kazanıyor muyuz? Arzu ettiğimiz kadar uyuyor, spor yapıyor ya da sağlıklı besleniyor muyuz? Hayallerimizin evinde yaşıyor muyuz? En muhteşem tatili yapıyor muyuz? Çoğu insan için cevap "hayır"dır (ya da belki, daha iyimser olursak "henüz değil"dir). Gerçek şudur ki daima ideallerimizin gerisinde kalırız.

O zaman, hedeflerimize ulaşamamak bu kadar yaygınsa, hedefi yüksek tutmak da zararsız olmalıdır. Keşke öyle olsaydı. İçinde bulunduğumuz gerçekliğin mükemmeliyetçi ideallerimiz ile örtüşmemesi mutluluk seviyemizi ve özsaygımızı maalesef olumsuz etkiler. Kendimizle ilgili hislerimiz gerçek benliğimizin ya da gerçekte olduğumuz kişinin, ideal benliğimizle ya da olmak istediğimiz veya olmayı umduğumuz kişiyle karşılaştırıldığında nerede durduğuna bağlıdır. İkisi arasındaki fark ne kadar az olursa o kadar iyi hissederiz. Diğer taraftan gerçekte olduğumuz kişi olmak istediğimiz kişiye uzaksa özsaygımız zarar görür. Aynı temel ilke ilişkiler için de geçerlidir. Herkes ideal bir ilişkinin neye benzediğine dair

inanç ve beklentilere sahiptir; fakat bir yandan da içinde bulunulan ilişkinin realitesi vardır. Partnerimiz kafamızdaki ideal-le örtüşmeyi başaramadığında acı çekeriz. Araştırmalar sahip olduğumuz ilişki kafamızdaki idealden ne kadar uzaklaşırsa o kadar mutsuz olduğumuzu göstermiştir ve ne kadar mutsuz olursak ilişkimize o kadar az zaman ve enerji verir, nihayetinde de o kadar az bağlılık gösteririz. Tüm bunların bambaşka ve sinsi bir yönü daha vardır. Partnerimiz standartlarımıza erişemediği takdirde bir başkasıyla, ideallerimize daha fazla uyan biriyle ilişki yaşamaya dair hayaller kurmaya başlayabilir ve böylelikle partnerimizi hayali bir alternatifiyle kazanamayacağı bir rekabete sokabiliriz. Tüm bunlar ise mevcut ilişkimizin altını oyar.

İlişkimizin ideallerimize uzak olduğunu fark ettiğimizde öfke, utanç, haset ve tiksinti gibi bir dizi olumsuz duygu tecrübe ederiz. Çoğu zaman bu hislerle nasıl etkili bir şekilde baş edeceğimizi bilmeyiz. Onların üstesinden gelmeye çalışırız ama araştırmalara göre kullandığımız stratejilerin çoğu faydasızdır ve işleri daha da kötüleştirir. Standart altı partnerimizi, belki kendini geliştirmeye teşvik etmek amacıyla, cezalandırabilir ya da hor görebiliriz. Kendimizi eleştirebilir ya da partnerimizden uzaklaşabiliriz. Öte yandan bu stratejilerin hepsi olumsuz duygularla bağlantılı olup ilişkimizden aldığımız tatmini azaltır. Kimse beklentilerinin boşa çıkmasından hoşlanmaz; fakat bu ruh ikizlerine inanan kişiler için özellikle sorunludur. Araştırmaya göre, partnerinin yetersizlikleriyle karşı karşıya gelen ruh ikizi inananlarının tatmin düzeyi ciddi derecede düşüktür ve ilişki içindeki uyuşmazlıklar hakkında konuşurken düşmanca davranırlar. Hedeften biraz olsun sapılmasını ilişkiye yönelik bir tehdit olarak görürler.

İlişkimiz kafamızdaki standartlara uymadığında sorunumuz ilişkinin kendisi olmayabilir. Asıl sorun gerçekçilikten uzak ve karşılanması imkânsız beklentilere tutunmaktır. Mükemmeliyet arzusunun, hatta mükemmele yakın olanı arzulamanın bile

yıkıcı olabileceğinden emin olabilirsiniz. Partnerimiz beklentilerimizi karşılayamazsa başka bir partnerin karşılayabileceğini düşünmek kolaydır. Birden ilişkiyi bitirmek tek makul seçenek gibi görünmeye başlar. Öte yandan vazgeçmek yerine mükemmeliyetçi bakış açımızı yeniden gözden geçirmek sahip olduğumuz ilişkiyi değersizleştirmemize engel olacaktır.

İLİŞKİNİZİ NASIL DAHA NET GÖRÜRSÜNÜZ?

İşte temel bir gerçek: Kimse arzu ettiğinden azına razı olmak istemez. Siz de olmayın. Herkes harika bir ilişkiyi hak eder. Bununla birlikte "harika" demek, mükemmel demek değildir ve "harika" uzun bir "olmazsa olmazlar" listesi içermez. Biz kendimizi bu tip listelerin gerekli olduğuna inandırırız. Araştırmacılar internet üzerinden flört eden kişilere nasıl partner seçtiklerini soruyor ve bir kişi şu cevabı veriyor: "Bu, bilgisayarımı oluşturmak için en mükemmel parçaları toplayarak tam olarak istediğim makineyi elde etmem ve istemediğim hiçbir şeyin bu makinede olmaması gibi." Bir başkasının da "alışveriş sepeti mantığı" diye bahsettiği bu yöntem, araştırmacılara göre "kendimize mükemmel özelliklere sahip insanlar almak için alışverişe çıkma eğilimine" sebebiyet verebiliyor. İyi ölçülüp biçildiğinde idealler önemli değerlerdir, bizim için neyin önemli olduğunu netleştirerek ve daha azına razı olmaktan kaçınmamıza yardım ederek kalite kontrolü sağlarlar. Sonuç olarak idealler bize ilişkimizi daha iyi hale getirebilmek için nelerin üzerinde çalışmamız gerektiğini anlatan birer kılavuz görevi görürler.

Kusurluluğu Kabullenin

İlişkimizin cehenneme dönmesine engel olmak istiyorsak ideallerimizden tamamen vazgeçmeksizin düşünüşümüze ince ayar yapmamız gerekir. Size bir sır vereyim: Hiçbir ilişki mü-

kemmel olamaz. Sizin ilişkiniz de mükemmel değil. Şimdi gerçeklerle yüzleşip eksiklikleri fark ve kabul etmenin partnerinize ihanet etmek ya da ilişkinizden vazgeçmek anlamına gelmediğinin; sadece dürüst olduğunuz anlamına geldiğinin bilincine varma zamanıdır. Mükemmellik bir mittir. Ya daima ya asla, diye bir şey yoktur. Partneriniz her zaman nazik, mutlu, eğlenceli ya da çekici olmayacak; sinir bozucu, sıkıcı ya da huysuz olmaktan da tamamen kaçınamayacaktır. Gerçek dünyada yüzde 100 yoktur. Düğünler yüzde 100 mutluluk getirmediği gibi cenazeler de yüzde 100 üzüntü getirmez. Hayat çetin, karmaşık ve ikirciklidir. İnsanlar komplikedir. Kötü insanlar iyi şeyler; iyi insanlar kötü şeyler yapabilir. İşiniz, aileniz, çocuklarınız ve arkadaşlarınız, hepsi kusurludur. Partneriniz de öyle… Elmaslarda bile leke vardır. Gerçekçi olmak böyle bir şeydir.

İlişkinizin değerini, eksiklerini, aslında her şeyini takdir etmek de bunun bir parçasıdır. Devekuşu gibi kafanızı kuma gömerek sorunlarınızdan kaçmaya çalışmayı bırakmanız gerekir. Bu, görmezden gelmeyi tercih ettiğiniz bir kredi kartı ekstresini çöpe atmak gibidir. Sonu iyi olmaz. Geçici rahatlama verse de uzun vadede pişmanlığa yol açar. İlişkinizin mükemmel olmadığı gerçeğini kabul etmek daha bilgece bir yaklaşımdır.

Yetinen/Yetinmeyen Ölçeğinde Siz Nereye Denk Düşüyorsunuz?

Mükemmeliyetçilik, bazı insanların diğerlerine göre daha kolay düştüğü bir tuzaktır. Siz onlardan biri misiniz? Araştırmacılar bir insanın yetinmeyen mi yoksa yetinen mi olduğunu belirlemek için çok daha kapsamlı yöntemler kullanıyor olsa da eğer siz kendi eğiliminizi merak ediyorsanız aşağıdaki kısa testten faydalanabilirsiniz:

Aşağıdakilerden hangisine daha fazla katılıyorsunuz?

1. Dahil olduğum her şey olabileceğinin en iyisi olmalı.
2. Elimdeki, ihtiyaçlarımı karşılayacak kadar iyiyse en iyisine sahip olmamayı sorun etmem.

İlk maddeyi seçtiyseniz siz daha ziyade bir yetinmeyensiniz; ikinciyi seçtiyseniz yetinme eğiliminiz daha fazla. Tabii ki bu size sadece genel eğiliminize dair bir işaret verir. Yetinmeyen-yetinen eğilimleriniz bağlama göre çeşitlilik gösterecektir.

Hatta daha da iyisi, kusurları takdir edin. Kuşkusuz, bunu yapmak bazıları için, özellikle de yetinmeyenler için zor olacaktır; ama daha iyi bir yol mevcuttur. Mükemmellik talep etmek yerine yapmamız gereken, bizi tatmin edecek ulaşılabilir bir kalite seviyesi belirleyerek kusurları kabul etmektir. "Yetinen" kişi ilişkilere tam olarak böyle yaklaşır. Onun için "yeterince iyi" tamamen kabul edilebilir bir seçenektir. İşin sırrı buradadır. Yetinenler de mutlu olmak ister; ama kusurları kabul eder ve mükemmellik talep etmezler. Onların gerçekçi beklentileri vardır. Bu, ancak milyoner olduğunuz takdirde mutlu olacağınızı söylemek ile (klasik yetinmeyen) ekonomik durumunuz para hakkında endişeye düşmenizi gerektirmeyecek kadar iyi olduğunda mutlu olacağınızı söylemek (klasik yetinen) arasındaki farktır. Sonuç olaraksa yetinenler daha iyi sonuçlar elde eder.

İyi bir yetinen olmanın anahtarı "Her şeyi istiyorum" zihniyetine dair en ufak kırıntıdan dahi vazgeçmektir. "Neredeyse mükemmel" olandan ziyade "mükemmelen yeterli" olanı hedefleyin.

Mükemmelen Yeterli

İlişkinizin "mükemmelen yeterli" olup olmadığını anlamak için bir ilişkide nelere önem verdiğinizi düşünmeniz gerekir.

Önceliklerinizi belirlemenin ilk adımı ise temel etkenleri tespit etmektir. Belki en büyük etken içinde büyüdüğümüz kültürdür. Kültürün yarattığı etkiyi anlamak için dünya genelinde farklı kurumlardan dokuz araştırmacı, beş kıtadan yaklaşık on bin katılımcıya sağlık, zekâ, özsaygı, keyif ve mutluluk gibi alanlarda yaşamak istedikleri idealin ne olduğunu soruyor ve bazı önemli bulgulara ulaşıyorlar. Bunlardan birincisi de dünyaya mükemmellik talepkârı yetinmeyenler olarak gelmediğimiz. "Her şeye sahip olmak istiyorum" zihniyeti daha çok içinde bulunduğumuz çevre tarafından bize aşılanıyor. Elde edilen veriler Çin, Hong Kong, Japonya ve Hindistan gibi karşılıklı bağlılığa odaklı holistik kültürlerden gelen deneklerin ABD, Birleşik Krallık, Kanada, Almanya ve Fransa gibi bireyciliğe odaklı kültürlerden gelen deneklere kıyasla yetinmeme durumuna daha uzak olduğunu gösteriyor.

İkincisi, holistik kültürlerden gelen denekler ideallerini tarif ederken mükemmel olanla pek ilgilenmiyorlar. Hatta bu kişilerin ideallerinin oldukça gösterişsiz olduğu göze çarpıyor. Uzun ömürlülük ve zekâ söz konusu olduğunda katılımcılar en iyiyi isteyebilecek olsalar da bunu yapmıyorlar. Holistik kültürlerden gelen insanlar nüfusun geri kalan yüzde 99'undan daha uzun yaşama ya da daha zeki olma mükemmelliğini aramıyor; ortalamanın üzerinde olmaktan memnuniyet duyuyorlar. Mükemmel olmayıp mükemmelen yeterli olmaktan hoşnut hissediyorlar. Başka deyişle, holistik bir kültürde büyümek gerçekçi bir yetinen zihniyetini teşvik ediyor. İçinde bulunduğumuz kültürden bağımsız olarak, mükemmel olmamaktan duyulan holistik hoşnutluk ilişkimize de faydalı olacaktır. Bu bakış açısı, "aşağı" ile "mükemmel" arasında erdemli, altın değerinde bir orta yol ya da ılımlı bir yer bulunduğunu söyleyen kadim Yunan düşüncesiyle de örtüşmektedir. Bu düşünceyi ilişkilerimize uyguladığımızda istediğimiz her şeyi elde edemeyeceğimizi kabul edip elimizde olanı takdir etmek daha kolay hale gelir. İlişkilerimizi niteleyen altın orta

yolu takdir edebildiğimiz zaman "ne kadar çok o kadar iyi" zihniyetini teşvik eden kültürel baskılara direnmek için de daha donanımlı oluruz.

Peki, ilişkimizdeki altın orta yol nedir? Basit: Biraz çaba isteyen, sorunların üstesinden gelebilen ve daimi gelişim peşinde olan bir ilişki... Başka deyişle, ilişkiye, halen devam eden bir çalışma muamelesi yapan gelişim odaklı bir zihniyet... Aslına bakarsanız, araştırmalar da ilişkilerin aniden mükemmel olamayacağına inanan kişilerin ilişkiyi sürdürmek için daha çok çaba harcadığını ve anlık hazdan ziyade uzun vadeli mutluluğa odaklandığını gösteriyor. "Bunun üstesinden gelebiliriz" grubu ayrıca "Seni seviyorum" gibi güven veren sözleri daha çok söylemeye ve daha olumlu yaklaşımlar benimsemeye meylediyor. Kaliteli ilişkilerin zamanla geliştiği inancı çiftlerin sorunları aşmasına ve partnerlerin ilişkiye yönelik ihtiyaçları kendi ihtiyaçlarının önüne koyarak fedakârlıkta bulunmasına da yardımcı oluyor. Öte yandan mukadder ruh ikizlerine inanan kişiler ilişki içinde saldırganlığa başvurmaya daha fazla meylediyor. Korkunç.

Revizyondan geçirmemiz gereken bir başka şey de ilişkinin tutkulu ya da ateşli yönü. Bunu düşünmenin bir yolu bir ilişkide kıvılcımın ya da tutkunun varlığına dair ya hep ya hiç fikrinin peşinden gitmektir. Ateş sönerse sonsuza dek söner. Öte yandan geri döndürülemez yıkıma inanmak yerine ateş geçmeye başladığında onu yeniden harlatmaya da inanabiliriz. 2019'da, bu farklı perspektiflerin ilişkiler üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırma, tutkuyu yeniden uyandırmanın mümkün olduğuna inanan kişilerin başka partnerler aramaya daha az eğilimli ve ilişkilerine daha bağlı olduğunu bulmuştur.

Emek İlişkiyi Yaşanmaya Değer Kılar

İlişkimizi canlandırma arayışımız ilişkilerle ilgili bakış açımızı değiştirmemizle başlar. İyi ilişkilerin basit ve çabasız olduğuna ve doğal bir kolaylıkla gelişip büyümesi gerektiğine dair

yanlış inançtan kaçınmamız gerekir. Bunlar şüphesiz, romantik düşüncelerdir; fakat hayatımız bir romantik komedi değildir ve bunda bir sorun yoktur. İlişkimiz vereceğimiz emeğe değer. Ayrıca biraz emek isteyen ilişkiler çabasız görünenlerden çok daha iyidir. İşte size insan psikolojisinin bir tuhaflığı: Biz insanlar, elde etmesi çok kolay olan şeylerden daha az hoşlanırız. Tersi de geçerli: Emek isteyen şeylerden daha çok hoşlanırız. Sosyal psikoloji, bu "çok çalış, daha çok hoşlan" fenomenini defalarca kanıtlamıştır. Mesela bir deneyde bir grup kadın hayli seksüel kelimeler içeren bir paragraf okurken bir başka grup kadın daha hafif kelimeler içeren bir paragraf okuyor. Daha zor ve utanç verici görevi (örneğin "sik" gibi hayli seksüel kelimeleri sesli okuma görevini) alan kadınlar, içinde bulundukları grubu, kolay görevi alan kadınlara göre daha çok seviyorlar. Sebep basit: Tutarsızlıktan nefret ediyoruz. Eğer tuhaf anlara, zorluklara, acıya ya da baş ağrısına katlanacaksak bunun iyi bir sebebi olması gerekiyor. Değersiz bir şey için çok çalışmak tutarsız ve anlamsız. Bu yüzden emek verdiğimizde, kendimizi bu emeği değerli bir şey için verdiğimize inandırıyoruz. Bir başka deyişle, davranışlarımız (emek) ile düşüncelerimizin (emeğimizin sonuçlarına dair algımızın) uyumlu olması gerekiyor.

Bu, ilişkilerde de böyle. Zorlukları aşmayı başarmış bir ilişki göze daha değerli görünüyor. Zira verdiğimiz emeği gerekçelendirmemiz gerekiyor. Bu bilgi bir kenarda dursun, diğer taraftan işin sırrı zor zamanlara kucak açmakta, çünkü zorluklar ilişkiye yönelik olumlu hisleri artırıyor. Araştırmacılar ilk evliliklerini yaşayan 795 çifti incelediklerinde, ilişkileri için daha fazla emek veren partnerlerin ilişkilerinden aldıkları doyumun daha fazla olduğunu buluyorlar. Daha çok emek veren çiftler boşanmaya da daha az meyilli oluyorlar. Verilen onca emek yanlış giden şeylere değil, ilişkiyi yürütme konusundaki adanmışlığa işaret ediyor. Yüksek kaliteli ilişkiler kolay kurulmuyor. Sevgi, ne hissettiğimizin çok ötesinde bir şey. Sevgi, ilişkimizle aktif bir şekilde ilgilenmek için sergilediğimiz eylem. Tıpkı profesyonel bir şarkıcının, atletin ya da müzisyenin pratik yapmayı sürdürmesi gibi, çiftlerin de ilişkileri üzerinde çalışmayı sürdürmesi gerekiyor.

Örüntülere Dikkatinizi Vererek Büyük Resmi Görün

Kaçınılmaz kusurları takıntı haline getirerek zaman, enerji ve çaba harcamayı bırakmalı; bunun yerine gerçekten önem taşıyan kısımlara odaklanmalıyız: iniş çıkışlara. İlişkinin istikrarsız yönlerini tespit etmemiz, böylece sonsuza dek mutlu olma yönünde mi yoksa sonsuza dek ayrı kalma yönünde mi ilerlediğimizi anlamamız gerekir. Bu konudaki araştırma sonuçları çok nettir: Daha fazla iniş çıkış yaşayan çiftler daha fazla stresle ve olumsuz davranışla karşılaşır, depresyona daha meyilli, birbirine daha az bağlı olur ve bu çiftlerin ayrılma olasılığı daha fazladır. Önemli olan şu ki istikrarsızlık çoğu zaman yeni başlayan ilişkilerde daha yüksek olup ilişki oturdukça azalmaya başlar.

İstikrarsızlığın izini sürmek doğru yönde atılmış bir adımdır; fakat ilişki iniş çıkışları eşit olmaz. Tatmin ve bağlılık düzeyindeki değişikliklerin örüntüsü de önemlidir. Örneğin inişe geçmiş bir ilişkide bu iniş yavaş ve sabit seyrederken yolda birkaç orta boy tümseğe rastlanabilir ya da aniden uçurum kenarından düşülebilir. Veya ilişki istikrarla yürürken zorlu bir dönem tecrübe edilip ardından ilişkide yeni ve daha gelişmiş bir seviyeye çıkılabilir.

İlişki gelgitleri ilişkiniz üzerinde büyük etkiye sahiptir. Sorun şudur ki bizler ilişkimizin zaman içinde nasıl bir değişim gösterdiğini izlemekte zorlanırız. Çözüm ise basittir. Aylar boyunca her gün ilişkinizde nasıl hissettiğinizi yazdığınız bir günlük tutarsınız. Her gün ilişkinizin sizi ne kadar tatmin ettiğini düşünüp bunu 1 ila 10 arasındaki bir ölçekte değerlendirirsiniz (1: Hiç; 10: Tamamen). Daha fazla ayrıntıya girmek isterseniz mutluluk, çatışma miktarı, tutku, uyum ya da

partnerinize duyduğunuz sıcaklık gibi diğer ilişki alanlarını da değerlendirebilirsiniz. Yaşanan herhangi bir dalgalanma günden güne baktığınızda pek etkili değilmiş gibi görüneceğinden, geri dönüp inceleme yapmanız ve üç ila altı aylık zaman dilimleri içinde gelişen daha büyük örüntüleri görmeniz, tuttuğunuz günlük sayesinde daha kolay olur. Daha teknolojik çalışmak isterseniz, hep dedikleri gibi: "Bunun için bir uygulama var." StayGo birkaç kişiyle ortaklaşa oluşturduğumuz ve içinde "İlişki Takipçisi" de barındıran ücretsiz bir uygulama. Yaptığı şey size her gün saniyeler içinde cevaplayabileceğiniz birkaç soru sorarak ilişkinizin gidişatını izleyen bir akıllı saat gibi işlev görmek. Siz ilişkinizi günlük olarak değerlendirmeye aldıkça takipçi bu verileri zaman içinde çizelge haline getirir ve dalgalanmaları nesnel bir şekilde görmenizi ve sadece kusurları görmekten kaçınmanızı sağlar. İki yöntem de (düşük teknoloji ve yüksek teknoloji) hem ilişkinizdeki örüntüleri görüp istikrarsızlığı tespit etmenize hem de normalde gözden kaçıracağınız ilerlemeleri takdir etmenize olanak tanır.

Ekstra Kör Nokta: İniş Çıkışlara Dikkat Etmek

İlişkinizi grafiğe dökebilseydiniz neye benzerdi? Sabit bir gelişmeye işaret eden dümdüz, yukarı doğru giden bir çizgi mi? Yolda bazı engebelerle karşılaştığınızı ama gücünüzü koruduğunuzu gösteren eğrili bir çizgi mi? Partnerlerin evlenme isteğindeki farklılığın ilişkinin bitme şekline olan etkisini ölçmek için, İllinois Üniversitesi'nden BrianOgolsky ve arkadaşları yirmili yaşlarının ortalarındaki 376 (evli olmayan) çiftle röportaj yapıyor ve bu çiftlerden evlenme ihtimallerine dair düşüncelerini grafiğe dökmeleri isteniyor. Araştırmacılar bu grafikleri dönüm noktalarının sayısı bakımından inceliyor, bunu yaparken de evlilik ihtimalini azaltan sıkıntılı dönemleri ve ortaya çıkan belirgin kalıpları -örneğin ilişki dinamiklerinin aniden yükselip yavaş yavaş aşınıp aşınmadığını- not ediyorlar. Katılımcılar gelecek aylarda da grafiklerini yenileyip ilişkinin statüsündeki değişikliklere dair bilgi -çıkıyorken ayrılmak, ciddi olmayan ilişkiden ciddi ilişkiye geçmek, ciddi ilişkideyken nişanlanmak gibi- sağlıyorlar. Bu verilerden yola çıkarak araştırmacılar çoğu katılımcıya uyan şu dört temel ilişki değişikliği örüntüsünü ortaya çıkarıyor:

- **Dramatik** (örneklemin yüzde 34'ü)- Bu katılımcıların ilişkileri çok inişli çıkışlı oluyor ve bu ilişkilerde diğer gruplara kıyasla bağlılık durumunda daha keskin değişiklikler ve daha fazla sıkıntılı dönemler tecrübe ediliyor. Bu grup kendi ilişkisi hakkında çok daha az fikre sahip olup ilişki dışında daha fazla zaman geçiriyor ve arkadaşlarından ve ailesinden daha az destek görüyor.
- **Partner odaklı** (örneklemin yüzde 30'u)- Bu grup bağlılık söz konusu olduğunda partnerini evrenin merkezi haline getiriyor ve çok az sıkıntılı dönem rapor ediyor. Bağlılık seviyesindeki değişiklikler büyük çoğunlukla partnerleriyle zaman geçirip geçirmediklerine bağlı oluyor.
- **Sosyal çevre odaklı** (örneklemin yüzde 19'u)- Bu grup dramatik gruba ve çatışmalı gruba (bu grup bir sonraki paragrafta açıklanıyor) kıyasla daha istikrarlı olup daha az sıkıntılı dönem rapor ediyor. Buna karşın değişiklikler hem arkadaşların ve ailenin ilişki hakkındaki düşünceleri hem de kişinin partnerinin çevresiyle etkileşimde olması sonucunda meydana geliyor.
- **Çatışmalı** (örneklemin yüzde 12'si)- Bu katılımcılar ilişkideki çatışmalardan dolayı çok sayıda sıkıntılı dönem geçirmiş savaşçılar. Evlilik eğilimlerinde çeşitli düşüşler olsa da bunlar keskin olmuyor. Partner odaklı gruba göre bu katılımcıların ilişki hakkında söyleyecek daha az olumlu şeyi bulunuyor. Ayrıca sosyal odaklı gruba göre daha az arkadaş ve aile desteği görüyorlar.

Belki en çarpıcı bulgu dramatik gruptaki çiftlerin ayrılık ihtimalinin diğer üç gruba oranla iki kat fazla olması. Partner odaklı grupta yer alan kişiler dramatik gruptakilere göre ilişkilerini bir sonraki aşamaya geçirmeye (örneğin ciddi olmayan ilişkiden ciddi ilişkiye geçirmeye) daha meyilli. Bir başka deyişle, bağlılık seviyelerinde ciddi dalgalanmalar meydana gelen çiftlerin, ilişkilerinin uzun vadedeki sürdürülebilirliğinden endişe etmelerinin mantıklı olacağı açığa çıkıyor.

ÖZET

- Kimse mükemmel ilişkinin peşinde olmamalıdır. Mükemmeliyetçilik, gerçekten güzel olan bir ilişkiyi mahvedebilecek bir illüzyondur.
- Sıkıntılar mutlaka yaşanacaktır. Onları güçlü bir ilişkinin sırrı olarak görüp kabullenin. Birlikte zorlukların üstesinden geldiğinizde ilişkiniz ve partneriniz sizin için daha önemli hale gelir.
- Facebook'ta ilişkilerine dair en çok paylaşım yapan kişiler genellikle en kötü ilişkilere sahip olanlardır.
- Ruh ikizinizi aramaktan vazgeçmelisiniz. İlişkinizi geliştirmeyi planlamanız çok daha faydalıdır.
- Algınızı gerçekte neyin önemli olduğuna çevirin. İlişkinizdeki gelgitler ilişkinizin geleceğini tahmin etmenize yardımcı olan birer önizleme olarak görülebilir.

4. Bölüm

"Çok Güzel ve Başarılı Olmayan Birine Çekim Duyamam"

Nefes kesici... Bryce, Kayla'yı ilk kez gördüğünde düşündüğü ilk şey buydu. Kayla Bryce'ın isteyip isteyebileceği her şeydi. Bir kez bakması yetmişti. Elbette ki Bryce Kayla'nın, kendisinden çok daha çekici olduğunu biliyordu, unutursa da arkadaşları Kayla'nın Bryce'a denk olmadığını sık sık hatırlatıyordu zaten. Bryce bunu duymaktan hoşlanıyordu çünkü Kayla'yı elde etmiş olmaktan dolayı kendini muzaffer hissediyordu. Kayla da bundan hoşlanıyor, Bryce'ın onu adeta bir ganimet gibi görmesinden keyif alıyordu. Görünüşüyle gurur duyuyor, görünüşünün Bryce için dikkat çekici olması hoşuna gidiyordu.

Bryce'ın da albenisiz olduğu söylenemezdi. Kayla'nın belirttiği gibi, Bryce'ta şeytan tüyü vardı, insanı kendine çeken bir kişiliğe sahipti. Sosyal ortamlarda Bryce bir salon dolusu insanı etkisi altına alabilir ve insanların kendisine odaklanmasından keyif alırdı. Son derece ikna edici biriydi, doğuştan iyi bir konuşmacıydı. Bunlar çok başarılı olduğu işinde kullandığı özelliklerdi. Bryce'ın başarıları ve parası sayesinde rahat bir hayat sürüyorlardı. Bryce sahip oldukları muhteşem evin keyfini çıkaracak kadar ortalıklarda olmasa da... Zaten uzun saatler boyunca çalışması aralarında sürtüşme konusu

haline gelmişti. Bu aslında şaşırtıcı sayılmazdı. İkisi her zaman gece ile gündüz gibi olmuştu. Kişilikleri çarpışıyordu ve sık sık birbirlerini iki farklı yöne sürüklüyorlarmış gibi hissediyorlardı; fakat derler ya, zıtlar birbirini çeker.

KÖR NOKTANIZI İNCELEYELİM

Başlarda partnerimiz bizim için tam bir sırdır. Bu gizemi çözmek için, bulabildiğimiz her bilgi kırıntısını, yüzeyin altında neler olduğunu ortaya çıkarmak amacıyla psikolog edasıyla araştırırız. Bildiklerimiz o kadar azdır ki her yerde ipuçları, tüyolar ve işaretler -bu insanın gerçekte kim olduğuna dair bize bilgi verecek şeyler- arayıp dururuz. İster bir partide, restoranda ya da iş etkinliğinde mekânın ta öbür ucuna yolladığımız bir bakış, ister flört uygulamasındaki profilde yaptığımız inceleme yoluyla olsun, bir insana dair edindiğimiz ilk bilgi parçası onun görüntüsüyle ilgilidir. Bu, o insanı hiç tanımıyorken onunla ilgili bilebileceğimiz tek şeydir.

Görünüş önemlidir. Beyin tarama araştırmaları çekici bir insan görmenin beyindeki ödül merkezini uyardığını göstermiştir. Öte yandan kimse kendini sığ ya da yüzeysel biri olarak görmek istemez. Biz daha ziyade, kendimizi gizli erdemlere sahip, girift olana değer veren ve küçük ayrıntıları takdir eden kişiler olarak düşünmek isteriz. Ayrıca partnerimizi nesneleştirmekte olduğumuzu da düşünmek istemeyiz; fakat halen ilişkilerimizle ilgili şu kör noktayı taşımaktayızdır: Olabilecek en yüzeysel bilgiye, yani dış görünüşe fazlasıyla bel bağlarız.

Güzellik İlişkiniz İçin Kötüdür

Araştırmalar yeni evlilerin çekici partner arzusunda olduğunu göstermektedir. Bu bir sürpriz değil. Sorun şu ki araştırmacılar kritik bir soru daha sormuşlardır: Çekici bir partnere sahip olmak ilişkiniz için faydalı mı? Basitçe cevaplamak gerekirse,

hayır. Hatta çekiciliğin evlilik üzerindeki tek etkisi de olumsuzdur: Çekici kocalar ilişkide daha az tatmin duyar. Kocaların çekici olmaması olasılığına gelince bu, evlilikte hiçbir etki yaratmaz, çekiciliği evli kadınlar hiç önemsemez. Peki, ama bu evliliğin başlangıç aşamasına odaklanan bir çalışmadır. Belki çekiciliğin faydaları ilişkinin ilerleyen safhalarında daha bariz hale geliyordur?

Hayır. Harvard'dan ve bazı başka kurumlardan araştırmacıların 2017'de yayımladığı bir çalışma, seksi bir partnere sahip olmanın daha az istikrarlı bir ilişkiye yol açabileceğini göstermiştir. Bu çalışmada araştırmacılar yüzlerce erkeğin okul yıllığındaki fotoğrafını çekicilik üzerinden değerlendirip ardından bu kişilere ait evlilik ve boşanma kayıtlarını incelemiş, daha çekici olan liseli erkeklerin daha kısa evlilikler sürdürdüğü ve boşanma olasılığının daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır. Araştırmacılar ayrıca ünlü kadın ve erkeklerin fotoğraflarını da incelemeye almış ve bir kere daha, daha çekici olmanın daha uzun süre bekâr kalmakla ve boşanmayla paralel gittiğini bulmuştur. Peki, neden? Bir açıklama, çekici kişilerin ilişkilerde görülen tehditler karşısında daha savunmasız olması olabilir. Yani çekici insanlar, özellikle de mevcut ilişkileri iyi gitmiyorsa, başkalarına bakma dürtülerini kontrol etmekte daha fazla zorlanıyorlar. Başka deyişle, çekici bir partner ilişki zor bir dönemden geçtiğinde başka potansiyel partnerleri gözden geçirmeye daha meyilli oluyor.

Hayatımızı çekici bir partnere sahip olma arzusuyla geçiriyoruz; fakat bu ezeli dileğimiz nihayet gerçek olduğunda da ilişkimiz tehdit altında oluyor. Bu ne mantıklı ne de adil görünüyor. Peki nasıl oluyor? Öldüren cazibe. En sevilen ev hayvanını tencereye koyup kaynatma tarzında değil tabii ki… Bu daha ziyade, başta partnerimizde çekici bulduğumuz bir özelliğin sonradan nefret ettiğimiz bir özelliğe dönüşmesiyle ilgili. Hayatın bizi bu şekilde tuzağa düşürmesi ne tuhaf… Partnerinizin, başta sizi kendine mıknatıs gibi çeken flörtöz seksa-

pelini düşünün. Sonraları aynı özellik çekici olmaktan çıkıp sadece çatışmaya yol açan bir kıskançlık ve özgüvensizlik vesilesi haline gelecektir. Bir zamanlar çok cazip bulduğumuz güzel şeyler, partnerimizin sahip olmamasını dileyeceğimiz özelliklere dönüşmeye başlayacaktır. Ayrılıkların yaklaşık üçte birinin öldüren cazibeden kaynaklanmasına şaşmamalı. Yani kendimize çekmekten büyük mutluluk duyduğumuz o çok seksi partnerimizin nihayetinde bizi çok zorlayan bir baş ağrısına dönüşme olasılığı az değil.

Pekâlâ, çok seksi biriyle birlikte olmayı kafaya koymak en mantıklı hedef değil; fakat gerçekten güzel/yakışıklı olduğumuzu düşünen bir partnerle birlikte olmak insana bir zarar vermez, değil mi? Yine yanlış. Bu bölümün belki en büyük sürprizi olabilecek bilgiye hazır mısınız? Partnerimiz fiziksel çekiciliğimize fazlasıyla önem verdiğinde bu, ilişkimize zarar veriyor. Massachusetts Bridgewater Üniversitesi'nden psikolog Laura Ramsey ve arkadaşları 2017'de yürüttükleri çalışmada yüzden fazla kadına partnerlerinin kendilerini ne kadar nesneleştirdiğini ("Partnerim dış görünüşüm üzerinde düşünür"), cinselleştirilmiş ilgiden ne kadar keyif aldıklarını ("Erkeklerin bana bakmasını istiyorum") ve ilişkilerinden ne kadar tatmin olduklarını ("Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar karşılıyor?") soruyorlar. Sonuçlar, erkeklerin kadın partnerlerinin görüntüsüne yönelttiği dikkat ne kadar artarsa kadınların ilişkiden aldıkları doyumun o kadar azaldığını gösteriyor. Aynı kadınlar cinselleştirilmiş ilgiden hoşlandıklarını söylemiş olsalar dahi…

Erkeklerin buna son vermesi gerektiği aşikâr; ama araştırmanın ortaya koyduğu bir başka şey de kadınların kendi kendini nesneleştirdiği ve cinselleştirilmiş ilgiden hoşlandığı takdirde erkeklerin kadın partnerlerini daha fazla nesneleştirdiği. Bu sebeple, iki tarafın da bu sorundaki kendi payını görüp, nesneleştirmenin romantik bir şey, masum bir iltifat ya da zararsız bir arzu ifadesi olmadığını anlaması gerekiyor.

Nesneleştirme, daha ziyade, yanlış yere yönlendirilmiş ilgidir ve ilişkiye zarar verir. Tüm bunlar ilişkilerdeki çekimin aldatıcı kısmına işaret eder. Cinsel olarak arzulandığımızı hissettiğimizde ilişkimizden daha fazla doyum alırız. Diğer yandan aynı cinsel arzulanırlık fazlasıyla öncelendiğinde zıvanadan çıkıp nesneleştirme aracına dönüşür.

Güzellik Sandığınız Şey Değildir

Çekiciliğin bir ilişkinin başarısıyla çok az ilgili olması bir yana, çoğu zaman başkalarının çekicilik düzeyinden gereksiz anlamlar da çıkarırız. Bu bazı açılardan kaçınılmazdır. Görsel verileri milisaniyeler içinde işlediğimiz için, fiziksel özellikler üzerimizde derhal ve önlenemez şekilde etki bırakır. Programlamamız bu şekilde olduğundan kendimizi görüntü odaklı çıkarımların gerekli ve faydalı olduğuna inandırırız. Bu tür düşünme şekli bizi nazik bakışların, güven veren bir gülümsemenin ya da kişinin karakterini ele verdiğini düşündüğümüz bir dış görüntünün arayışına girmeye teşvik eder.

Buna karşın daha derin bilgilere erişmek için fiziksel özelliklerden medet umduğumuzda tek yaptığımız aslında elimizdeki yetersiz bilgiyi kullanarak kötü bir karar vermek olur. Klasik bir sosyal psikoloji deneyi bize bunun gerçekleşmesinin ne kadar kolay olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar algı gücüyle ilgili ölçüm yapıldığını sanmalarını sağladıkları katılımcılara biri çekici, biri çekici olmayan, biri de vasat üç kişinin fotoğrafını gösterir. Sonra katılımcılar bu kişilerin kişilik özelliklerine (örneğin cana yakınlık, sıcaklık, nezaket ve cinsel olarak açık olma) ve profesyonel hayatta ve evlilikte elde edecekleri potansiyel sonuçlara dair çıkarımlarda bulunurlar. Katılımcılar tek bir fotoğrafa bakarak söz konusu kişi hakkında ne bilebilirler? Çok fazla şey değil. Ne var ki bu onları bazı izlenimlere kapılmaktan alıkoymaz. Katılımcılar çekici kişilerin daha arzulanır özelliklere sahip olduğunu, daha prestijli bir iş yaptığını, evli olma olasılığının daha fazla olduğunu, daha

iyi birer eş olduğunu ve daha kaliteli bir evliliğe sahip olduğunu varsayar. Tüm bunları da bir tek fotoğraftan çıkarırlar.

Fiziksel çekicilik gibi tek bir özelliğe fazlasıyla değer verdiğimizde, bu değer söz konusu kişinin diğer özelliklerine de sirayet ederek onları da olumlu görmemize neden olur. Araştırmacılar buna hale etkisi adını vermektedir. Bu kulağa meleksi geliyor olabilir, fakat gerçekte ne olduğunu söyleyecek olursak, bu aslında stereotipleştirmedir. Başka stereotiplerle kıyaslandığında çekiciliğin kişiyi iyi bir insan kıldığına inanmak nispeten zararsız görünebilir, çünkü bir övgü söz konusudur. Öte yandan sorun şu ki birçok stereotipte olduğu gibi burada da varsayımlarımız yanlıştır. Bu da bu varsayımlara dayanan kararlarımızın da yanlış olacağı anlamına gelir. Araştırmacılar çekici insanların sandığımız kadar harika kişiler olup olmadığını test ettiğinde, çekicilikle olumlu kişilik özellikleri ve hayattaki olumlu akıbetler arasında çok zayıf bir bağlantı olduğunu bulmuşlardır. Çekici insanlara hak ettiklerinden çok daha fazla güvenir, partnerlerimiz söz konusu olduğunda fiziksel özelliklere fazlasıyla bel bağlarız.

Dış görünüşe fazlaca odaklanmanın yanlış olduğunu bir düzeyde bilir ama belli ki kendimize engel olamayız. Sorun sadece "güzel kişi aynı zamanda iyi insandır"a inanmamız değil; daha ziyade, şişirilmiş algılarımızın hüsnükuruntudan ibaret olmasıdır. Araştırmalara göre çekici biri partnerimiz olduğunda kendimizi onun sadece çekici olmakla kalmayıp muhteşem bir insan olduğuna da inandırırız. Partnerimizin hem seksi olduğunu hem de harika bir kişiliğe ve parlak bir geleceğe sahip olduğunu varsayıp kendimizi şanslı addederiz. Mükemmel partnerimiz sayesinde etrafa ne kadar müthiş biri olduğumuzun sinyalini göndermiş oluruz. Tüm bunlar çıkarlarımıza hizmet ettiği için gerçekte ne olduğunu görmemiz zorlaşır.

Hepimiz kendimiz için en iyi olanı isteriz. Hatta 2018'de internet flörtü üzerine yapılan bir araştırma, çoğu insanın kendinden yüzde 25 kadar daha çekici olan kişilerin arayışında olduğunu bulmuştur. Öte yandan bu, ilişkimiz için toksik olabilir. Birbirine denk olmayan bir çift düşünün. Biri seksi; diğeri pek o kadar değil. Bu çift istikrarsızlığa davetiye çıkarmıştır çünkü daha az çekici olan taraf, bu eşleşme oyununda ne kadar büyük başarı elde ettiğine dair gururlansa da aynı zamanda da aralarındaki dengesizliği herkesin gördüğünü düşünmekten kendini alamaz. Bu da ilişkiyi kırılganlaştırır çünkü daha az çekici taraf partnerini, bir başkasının elinden alacağından korkar. Bunun sonucunda doğal olarak ilişkiyi koruma altına alma gereği duyar, böylelikle kıskançlık da artar. Kişi partnerinden tüm zamanını ona ayırmasını talep etmek, potansiyel rakipleri ortadan kaldırmak, duygusal manipülasyon uygulamak ve partnerini kıskandırmaya çalışmak gibi olumsuz taktiklere başvurabilir. Başka deyişle, daha az çekici olan taraf kârlı ortaklığından faydalanmayı sürdürmek için çok fazla duygusal yatırım yapmak zorunda kalır.

Ayrıca daha az çekici taraf olmak kolay da değildir. Yeni ilişkiye başlamış yaklaşık 700 kadınla yapılan bir araştırma, kadınlar erkek partnerlerinden daha çekici olduklarına inanıyorsa bunun ilişkinin uzun vadedeki istikrarına zarar verdiğini bulmuştur. Bunun nedeni çekici kadınların başka erkeklerle flört etmeye meyilli olması, daha iyi bir partner bulabileceklerine inanmaları ve ayrılığı daha çok düşünmeleridir. Öte yandan, kadınlar partnerlerinin kendilerinden daha çekici olduğunu düşündüklerinde önemli bir konuda sorun yaşarlar. Yüzden fazla yeni evliyle yapılan bir araştırmada kadınların, kocalarından daha az çekici olduğunu düşündüğü zaman zayıflama çabasına girdiği ortaya çıkmıştır. Birbirine denk olmayan güzellik üzerine yapılmış bunca araştırma bir şeyi çok net ortaya koymuştur: Bir ilişkide tarafların çekiciliği açısından birer kazanan ve kaybeden varsa uzun vadede herkes kaybeder.

Ekstra Kör Nokta: En İyisini Anneler mi Bilir?

Fiziksel özelliklere gereğinden fazla önem verip vermediğimizi anlamak için nesnel bir bakış açısına sahip olmamız gerekir. Bunu sağlamak için East Connecticut State Üniversitesi'nden araştırmacılar, kadınlardan potansiyel partnerleri değerlendirmelerini istemişlerdir. Sonra bu kadınların annelerinden bu kişileri değerlendirmeleri istenmiştir. Potansiyel partnerlerin profilinde çekici, ortalama ya da çekici olmayan bir fotoğraf ve arzulanırlık yönünden farklılık gösteren kişilik özellikleri yer almaktadır. Sonuçta annelerle kızlarının farklı bakış açılarına sahip olduğu görülür. Kızlar ilk olarak görünüşe dikkat eder ve kişiliğinden bağımsız olarak çekici bir partnerle çıkmak isterken, anneler görünüşe pek önem vermeyip iyi bir kişiliği olduğu sürece daha az çekici bir adamı kızları için potansiyel partner olarak görürler. Başka deyişle annelerin kavrayışı kızlarınınkinden daha yüksektir; çünkü onlar dostane ve saygılı olmak gibi olumlu kişilik özellikleri olduğu sürece fiziksel özellikleri görmezden gelebilmektedir. Anneler, görünüşün gelecekte daha az önemli olacağını anlamış görünmekte, bunun yerine uzun süreli sağlıklı ilişkiler için daha önemli özelliklere öncelik vermektedirler.

Olumlu Gibi Görünen Sorunlu Kişilik Özellikleri

Güzellik sadece çıkık elmacık kemiklerinden ve ince belden ibaret değildir; ama yüzeydeki bu fiziksel özellikleri görmezden gelmeye kalktığımızda fiziksel çekime dair doğal dürtülerimiz bizi yanlış yönlendirebilir. Örneğin, nazik görünen birinin aslında ezik biri, sevecen ve ilgili görünen birinin aslında baskıcı ve kontrolcü biri ve işine çok düşkün birinin aslında partnerinden uzak durmayı seçen biri olduğu ortaya çıkabilir. Bu sonuncu, hepimizin bir partnerde aradığı şeyin altını çizer: başarının.

Tuttuğunu koparan, çok başarılı bir partner çekicidir çünkü bu özellikler genelde ekonomik güvenceyle el ele gider. Bununla birlikte işine fazlasıyla düşkün bir partner önem taşıyan başka alanlarda çok şeye mal olabilir. Vakit nakittir; fakat nakit kazandıran vakit ilişkiden ve evden uzak geçirilen vakittir. Eğer aileyle geçirilen zaman çift için önemliyse başarı avantajdan çok dezavantaj getiriyor, ilişki için potansiyel bir felakete dönüşüyor olabilir. Bu sebepten, partnerinizin çok yüklü kazanç getirmese de sağlam olan kariyeri, fazladan çalışmaya ilgi duymaması ve kurumsal basamakları tırmanma konusundaki kayıtsızlığı ilişkiniz için iyi özellikler olabilir.

Başarı tesadüf değildir. Belli tipteki insanlar başarılı olur: Azimli, tutkulu ve çalışkan. Bunların yanına karizmayı, zekâyı ve yaratıcılığı da ekleyin, artık sadece ekonomik güvenceyi garantilenmekle kalmadınız, aynı zamanda da müthiş büyüleyici bir partner yarattınız. Sorun şu ki olumlu gibi görünen bu özellikler aslında sakıncalı olabilmektedir. Bunlar, "Karanlık Üçlü" olarak bilinen üç kişilik özelliğine dahildir ve bunun kulağa kötücül geldiğini düşünüyorsanız, haklısınız. Karanlık Üçlüye sahip bir insan *narsisistik* özellikler gösterir, kendini özel ve üstün görür. Bu kişiler ayrıca onları sosyal ortamlarda cazibeli ve büyüleyici gösteren ama aynı zamanda da manipülatif de kılan *Makyavelist* özellikler de taşırlar. Onların sahip olduğu üçüncü özellikse başkalarına karşı dürtüsellik, uzlaşmazlık ve husumet ile kendini belli eden *psikopatidir*. Hayalleri süsleyen partnerin özellikleri bunlar olmasa gerek.

Karanlık Üçlü Skalasında Siz Nereye Denk Düşüyorsunuz?

Karanlık Üçlü'nün ilişkiniz üzerindeki etkilerini düşünürseniz siz de kendinizin nerede durduğunu bilmek isteyebilirsiniz. Her ifadeye ne derece katıldığınızı belirtin:

1. İlginin merkezinde olmak isterim.
Kesinlikle katılıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılmıyorum
2. Hayatta başarılı olmak için arada bir başkalarının sizin isteklerinizi yerine getirmesini sağlamalısınız.
Kesinlikle katılıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılmıyorum
3. İhtiyaç hasıl olduğunda yapılması gerekeni yaparım ve pişmanlık duymam.
Kesinlikle katılıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılmıyorum

Birinci madde narsisizmi, ikinci madde Makyavelizmi, üçüncü madde ise psikopatiyi ölçer. Daha yüksek skorlar o özelliğe daha yüksek eğilimin işaretidir. Bunların her birinde yüksek skor almak en kötüsü olsa da herhangi birinde yüksek skor da sorunlu olabilir. Araştırmacıların Karanlık Üçlüyü ölçmekte kullandığı çeşitli ölçekler vardır ama eğer kullanıcı dostu bir versiyon isterseniz "Karanlık Üçlü Testi"ne göz atabilirsiniz.

Bizi tuzağa düşüren şey, ufak dozlarda mevcut olduğunda bu özelliklerin kişiye çekicilik kazandırabiliyor olmasıdır. Ayaklarınızı yerden kesen o adamı düşünün. Aşırı özgüvenli oluşu, bilmişliği, cazibesi ve spontanlığı size çekici gelir. Kendisi Karanlık Üçlü özellikleri taşıyan biri bu özellikleri daha da çekici bulur. Karanlık Üçlü özellikleri arasında tespiti en zor olan narsisizmdir. Narsisistler oldukça cazibeli olabilmektedir. Onlar kendinden emin, karizmatik, büyüleyici, sosyal anlamda çekici, hatta manyetiktirler. Başka deyişle, *muhteşemdirler*. Bizi ilk başta etkisi altına alan da maalesef onların bu özellikleridir. Yedi araştırmadan oluşan bir dizi çalışmada, Avrupalı araştırmacılardan oluşan bir ekip narsisistlerden büyülendiğimizi, çünkü onların özgüveninin bize heyecan verdiğini, narsisistlerin de bizim ilgimizden çok hoşlandığını; diğer taraftan en büyük hayranlıkların dahi azalmaya mahkûm olduğunu, partnerimizi yere göğe sığdıramayışımızın ancak bir sü-

reliğine devam edebileceğini ortaya koymuştur. Zaman içinde partnerlerin spot ışığını paylaşmaya başlaması gerekmektedir. Ne var ki narsisist partner ilginin sadece kendi üzerinde olmasını ister. Bir zamanlar partnerlik olan şey nihayetinde partnerler arasındaki husumeti besleyen bir rekabete dönüşür.

Bu yeterince kötüdür, fakat Karanlık Üçlü ilişkilere dair o en büyük günahla, aldatmayla da ilişkilendirilir. Yirmili yaşlarının sonlarındaki ve otuzlu yaşlarının başlarındaki 884 katılımcı Karanlık Üçlü testine tabi tutuluyor ve şu soruyu yanıtlıyorlar: "Mevcut (ya da en son) partnerinizi hiç aldattınız mı?" Toplanan veriler her üç Karanlık Üçlü özelliğinin de hem erkeklerde hem de kadınlarda daha yüksek sadakatsizlikle ilişkili olduğunu ortaya çıkarıyor. Başka bir çalışma Karanlık Üçlü özellikleri taşıyan kadınların daha fazla aldattığını, aldatılacaklarını düşünmeye daha meyilli olduğunu ve partnerlerince aldatılma düşüncesi karşısında daha kırılgan olduğunu buluyor. Uyumlu bir ilişki için pek de iyi özellikler değil.

Zıtlar Çeker, Sonra da Saldırır

Çekim konusundaki en yaygın ve en zararlı mitlerden biri hakkında konuşmamız gerekiyor: zıtların birbirini çektiği. Elbette partnerler birbirine zıt özelliklere sahip olabilir, hatta bu farklılıkların bazılarını çekici de bulabilir, en azından başlangıçta. Daha sık yaşanan ise, zıtların birbirini çekmesinin ardından birbirine saldırmasıdır. Zıt partnerler arasındaki dinamiği düşünün. Biri dışarı çıkmayı ve sosyalleşmeyi severken diğeri tam bir ev kuşudur. Biri titiz ve düzenliyken diğeri dağınıktır. Kulağa harika geliyor, desem de inanmayın. Rekabet halindeki tercihler çatışma yaratır, bu da ilişkinin potansiyelini sınırlar.

Örneğin partnerlerden birinin düşünmeden para harcayan, alışverişi seven biri; diğerinin de tutumlu olmayı, para biriktirmeyi seven ve kenarda ekstra para bulunmasından güven duyan biri olduğunu düşünelim. Gerçek bir zıtlık... Araştır-

malar para harcamayı seven kişilerle para biriktirmeyi seven kişilerin genellikle birbirine çekildiğini çünkü birbirlerinde kendi eksikliğini çektikleri özellikleri gördüklerini göstermiştir. Para harcayan tipler içten içe daha tutumlu olmak isterken, tutumlu tipler içten içe daha hesapsız olmayı isterler. Bu iyi bir plan gibi görünse de işe yaramamaktadır. Araştırmacılar otuzlu ve kırklı yaşlarda olan 112 evli çifti inceliyor ve para harcama ve biriktirmeye dair zıt eğilimlere sahip çiftler evliliklerindeki esenliğin daha düşük olduğunu rapor ediyor. Daha sonra 458 evli katılımcıyla yapılan izlem çalışması ise harcayan-biriktiren zıtlığından oluşan çiftlerin maddi konularda daha çok çatışma yaşadığını (ne kadar şaşırtıcı!) ve bu çatışmaların ilişki kalitesini aşındırdığını buluyor. Genel olarak, kişiler arası çekim üzerine olan araştırmalar, birlikte yaşayacağımız partnerimizde hangi özelliklerin olmasını istediğimiz hakkında düşünürken daha dikkatli olmamız gerektiğini gösteriyor. Güzellik, başarı, özgüven ve karizma gibi en çok arzuladığımız özellikler, ilişkilerden beklediğimiz uzun vadeli mutluluğu getirmiyor.

İLİŞKİNİZİ NASIL DAHA NET GÖRÜRSÜNÜZ?

Şüphesiz, bu konuyu halletmemiz gerekiyor, çünkü kime çekim duyduğumuz nihayetinde kime âşık olacağımızı belirliyor. Çözüm ise fiziksel özellikleri görmezden gelmek ya da başarılı olma ihtimali çok düşük çekici olmayan partnerler aramak değil. Bunlar aşırı tepkiler. Bunların yerine uzun süreli ilişkilerin başarılı olması için gerçekte neyin önemli olduğunu kendimize hatırlatmamız gerekiyor. Gerçek şu ki abartılı önlemler alınmadığı ya da büyük masraflar yapılmadığı sürece yıllar geçtikçe partnerimiz daha az çekici hale gelecek. Biz de öyle.

Partnerimizi sadece dış görünüşünden dolayı sevmememiz gerektiği açık. Benzer şekilde, bize öncelikle fiziksel

özelliklerimizden dolayı değer veren bir partnere de şüpheyle yaklaşmalıyız. Bununla partnerimizin bizi fiziksel olarak çekici bulmaması gerektiğini söylemeye çalışmıyorum. Partnerimiz bizi çekici bulmalıdır. Buna karşın tatlı olduğumuzu düşünmesi başka bir şeydir; görünüşümüze bayılıp kişiliğimize zar zor katlanabiliyor olması başka bir şeydir. Kendimize şunu sormalıyız: Zaman içinde fiziksel çekiciliğimiz kaçınılmaz olarak azaldığında bu ilişkimiz için ne anlama gelecek? En iyi cevap, "Hiçbir anlama gelmeyecek"tir. Emin olamıyor musunuz? İlişkinin altyapısını güçlendirmeye başlayın.

Fiziksel Çekiciliğin Önemi

Dış görünüşe çok fazla önem vermenin ilişkimize zarar verdiği aşikâr olsa da görünüşümüz tamamıyla konu dışı değildir. Fiziksel çekiciliğe, ilişkimize destek olacak şekilde odaklanmayı öğrenmemiz gerekmektedir. İşin sırrı partnerler arası benzer çekicilik seviyelerinin daha iyi ilişkilerle sonuçlandığı gerçeğini kabul etmektedir. Araştırmacılar buna eşleşme hipotezi derler. O zaman yaklaşık 700 kadınla yapılan bir araştırmadaki çiftlerin çoğunu oluşturan partnerlerin benzer çekicilik seviyesine sahip olması bizi şaşırtmamalı. Sizin ilişkinizde olan da muhtemelen budur, bu da iyi bir şeydir, çünkü birbirine denk partnerlerin ilişkisinin sürme olasılığı daha fazladır.

Bununla birlikte biraz esneklik payı da yok değildir. Partnerlerin denkliği en iyi seçenek olmakla birlikte, eğer biri daha çekici olacaksa bunun kadın olması daha iyidir. Araştırmalara göre kadının daha çekici olduğu evli çiftlerde partnerlerin birbirini desteklemesi ve birbirine karşı olumlu bir tutum taşıması daha kolay olmaktadır. Buna karşın erkeğin çekiciliği kadınların ilişkiden aldığı tatmini etkilemiyor görünmektedir. Bunların çoğu partnerlerin bedensel açıdan formda oluşu için de geçerlidir. Yeni evlilerle yürütülen bir çalışma kadınların

daha formda olduğu ve daha düşük beden kitle endeksine sahip olduğu ilişkilerde iki tarafın da hem başlangıçta hem de araştırmanın sürdüğü dört yıl boyunca ilişkiden daha fazla tatmin olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmanın bulduğu ilginç bir şey daha vardır: Biraz formsuzluğun ilişkinin iyi gittiğine işaret ettiği. Evet, doğru; erkekler ve kadınlar ilişkilerinden tatmin olduklarını ve ilişkinin güven verdiğini hissettiklerinde kilo almaya meyletmektedirler. Bunu sık duymazsınız; ama daha zayıf olmanın daha iyi bir şey olmadığı ortaya çıkmıştır! Tersine, daha az çekici olmakla ilişkilendirdiğimiz kilo alımı ilişkiye fayda sağlamaktadır. Neden mi? İlişkinizde güvende olduğunuzu hissettiğinizde o bir kâse dondurmanın ilişkinizi tehdit edeceğinden endişe etmezsiniz. Öte yandan ilişki sağlam değilse formda olmaya daha çok önem verilir çünkü bu şekilde yeni bir partner bulma olasılığı artar. Tüm bunlar iyi ilişkilerin bel çevremiz için çok iyi olmadığını gösterir. Bu bağlamda fazladan birkaç kilo iyiye işaret olabilir çünkü bu potansiyel partnerleri çekmek için mümkün olan en iyi şekilde görünme kaygısı taşımadığımızı gösterir.

Kişilik Çok Önemlidir

Dış görünüşe yapılan bunca vurgu size çok yüzeysel geldiyse gerçekten de yüzeysel olduğundandır. Herhangi bir ilişkide ilişkinin iyiliği için daha derine bakmak şarttır. Hepimiz mutlaka şunu yaşamışızdır: Uzaktan birini görür ve onun tam anlamıyla büyüleyici olduğunu düşünürüz. Sonra onunla tanışırız ve bu kişi konuşmaya başladığı an çekicilik seviyesi düşmeye başlar. Tersi de geçerlidir. Başta çekici bulmadığımız birinin çok etkileyici bir kişiliği olduğu ortaya çıkarsa onu birden daha çekici bulmaya başlarız.

Ekstra Kör Nokta: Zamanlama Her Şeydir

Dış görünüşün önemli olduğu kesin. Ne kadar önemli olduğunda ise partnerlerin ilişkiye başlamadan önce birbirini ne kadar tanıdığı belirleyici olabilir. Partnerlerin birbirini pek tanımadığı zaman fiziksel çekiciliğe daha çok önem verip çekicilik yönünden birbiriyle daha denk oldukları; ilişki öncesinde birbirine daha aşina oldukları zaman ise görünüşe daha az önem verip fiziksel çekicilik açısından birbirine daha az benzedikleri hipotezini ortaya atan araştırmacılar gerçekten de tanıştıktan kısa süre sonra ciddi bir ilişkiye başlayan kişilerin birbirine benzer çekicilik seviyelerinde olduğunu, yani görünüşe daha çok önem verdiğini; ilişki öncesinde birbirini daha uzun süre tanıyan kişilerin çekicilik seviyelerinin birbirinden daha farklı olduğunu, yani kişiliğe daha çok önem verdiğini buluyor. Hatta, eğer kişiler partner olmadan önce dokuz ay ya da daha fazla süre birbirini tanıyorsa fiziksel çekiciliğin neredeyse hiç önemi kalmıyor. Bu çalışma, fiziksel çekiciliğin rolünü azaltmak için kişilerin romantik bir ilişkiye başlamadan önce birbirini tanımak üzere birlikte zaman geçirmelerinin iyi bir yol olduğunu gösteriyor.

Üniversite zamanlarında her iki deneyimi de yaşamış biri olarak kişiliğin gerçekten de çekicilik algısını değiştirip değiştirmediğini merak ettim ve bunu test etmek için laboratuvarıma gelen katılımcılardan onlarca çok çekici, orta düzeyde çekici ve çekici olmayan yüzün fotoğrafını değerlendirmelerini istedim. Daha sonra, katılımcıların verdikleri puanları hatırlamalarını istemediğim için onlara 9366 gibi büyük bir sayıdan 13'er 13'er geri saydıkları (9353, 9340, 9327) bir matematik görevi verdim. Ardından, birkaç dakika sonra, 7'şer 7'şer ileri saydılar. Usandırıcı… Bu deneyimden sonra önceki fotoğrafların puanlarını (ya da aslına bakarsanız, herhangi bir

şeyi) hatırlamaları neredeyse imkânsızdı. Sonra katılımcılar fotoğrafları tekrar gördüler, ama bu kez fotoğrafların yanında o insanın kişiliğiyle ilgili bilgiler de yer alıyordu. Bu kişilik bilgileri bazen olumlu (bu insan zeki, komik ve naziktir), bazen de olumsuz (bu insan kıt akıllı, sıkıcı ve kabadır) oluyordu. Fotoğrafları kişilik profilleriyle birlikte gören katılımcılar bu kişilere tekrar çekicilik puanı verdiler.

Beklediğim gibi, kişilik önemliydi. Katılımcılar olumlu kişilik özelliklerini okudukları zaman söz konusu kişileri fiziksel olarak daha çekici buluyorlardı. Olumsuz kişilik özelliklerini öğrenmek ise o kişinin çekiciliğini azaltıyordu. Harika, değil mi? Fotoğraflarda hiçbir değişiklik olmadığını hatırlatırım. Sadece katılımcılar fotoğrafları daha farklı algıladı. Başka araştırmacılar aynı olguyu bedensel çekicilik açısından test ettiler ve erkeklerin, kadınların kişiliğine dair olumlu bilgiler edindikleri zaman çekici buldukları beden ölçülerinin daha geniş bir yelpazede yer aldığını; olumsuz bilgiler edindiklerinde ise çekici buldukları bedenler konusunda çok daha zor beğenir olduklarını buldular. Bir kez daha, kişiliğin önemli olduğu ortaya çıkıyordu.

İyisiyle kötüsüyle görüntümüzün yüzeysel taraflarını -mükemmel bir gülüş, karın kasları, bacak arası boşluğu, alt karındaki V şekli vs.- vurgulayan bir toplumda yaşıyoruz. Pahalı makyaj malzemeleri kullanmadan, spor salonunda yatıp kalkmadan, aç kalmadan ya da ameliyat olmadan da çekiciliğimizi artırabileceğimizi bilmekse ferahlık verici. Bunlar yerine muhteşem kişiliğimizle çekici olabileceğimiz düşüncesiyle rahatlayabiliriz. Benzer şekilde partnerimizin tüm harika özelliklerini takdir edebildiğimiz zaman onu daha çekici buluruz.

Kişilik karmaşık bir yapıya sahiptir. Pek çok faktörün etkisi altında olduğu için gerçekten önemli olanın ne olduğuna karar vermek zor olabilir. Partnerinizin iyi özelliklerini daha iyi takdir etmenize yardım etmek için pek çok kişinin evlenecekleri kişide en çok beğendikleri araştırmalarla da kanıtlanmış özelliklerin listesini sunuyorum:

Potansiyel Bir Eşte En Değerli Bulunan 20 Özellik

Erkeklerin değer verdiği özellikler	Kadınların değer verdiği özellikler
1. Güvenilir	1. Sıcak
2. Sıcak	2. Güvenilir
3. Adil	3. Adil
4. Zeki	4. Zeki
5. Bilgili	5. Bilgili
6. Vicdanlı	6. İnsanlara güvenen
7. İnsanlara güvenen	7. Kendinden emin
8. Çalışkan	8. Çalışkan
9. Kendinden emin	9. Duygusal olarak istikrarlı
10. Huzurlu	10. Huzurlu
11. Duygusal olarak istikrarlı	11. Algıları açık
12. Algıları açık	12. Hoşgörülü
13. Soğukkanlı	13. Vicdanlı
14. Enerjik	14. Enerjik
15. Pratik	15. Cömert
16. Meraklı	16. Hoşsohbet
17. Hoşsohbet	17. Meraklı
18. Yaratıcı	18. Düzenli
19. Düzenli	19. Esnek
20. Rahat	20. Rahat

Bu listeyi inceleyin. Bu özellikler arasında partnerinizin sahip olduğu ama sizin takdir etmeyi ihmal ettikleriniz var mı? Belki partnerinize hakkını vermenin ve görünüşten potansiyel olarak daha önemli özelliklere daha fazla odaklanmanın zamanı gelmiştir.

Partnerinizle ortak sahip olduğunuz özelliklere ekstra dikkat edin. Bu başta zor olabilir çünkü benzerlikler geri planda kalıp gözden kaçarken farklılıkları görmek daha kolaydır. Ayrıca biz, özellikle de Batılı toplumlar, bireyselliğe vurgu yapmayı severiz, bu da partnerimizle benzer olduğumuz yönleri görmemizi zorlaştırabilir. Öte yandan eğer iki insanın arasında çekim yaratmanın bir altın kuralı varsa, onun bu iki kişi arasında benzerlik bulmak olduğu kesindir. Bize benzeyen insanları severiz. Bu iyi bir haberdir çünkü muhtemelen partnerimizle aramızda sandığımızdan daha fazla benzerlik vardır. Partnerimiz büyük ihtimalle bize yaş, etnik köken, din, sosyoekonomik durum, coğrafi konum ve aile değerleri gibi demografik değişkenler açısından benzemektedir. Partnerler ayrıca benzer kişilik yapısına, hobilere ve ilgi alanlarına da sahip olurlar. Partnerlerin birbirine ne kadar benzediği ilişkinin başında çok önemlidir. Öte yandan araştırmalara göre ilişki ilerledikçe bu tür bir benzerlik, partnerimizin bizim olmak istediğimiz kişiye benzediğine inanmanın yanında çok az önem taşımaya başlar. Yani an itibarıyla partnerimizle aramızda benzerlikler yoksa sorun değil. Partnerimizin bizim gelecekte sahip olmak istediğimiz özellikleri haiz olması daha önemli. Örneğin partnerimiz çok sorumlu biriyken biz pek sorumluluk sahibi değilsek gelecekte daha sorumlu biri olmak istediğimiz sürece bu durum ilişkimize katkıda bulunacaktır. Olmak istediğimiz kişiye benzeyen partnerlere değer veririz.

İllüzyonlarınızdan Faydalanın

Mevcut partnerimizin sahip olduğu güzel özellikleri öne çıkarma çabamız bazen işleri karıştırabilir. Partnerimizi çok büyük olasılıkla kendimizi kandırmak suretiyle beslediğimiz sevgi bombardımanına tutulmuş bir illüzyonun ışığında görürüz. Peki, "kendimizi kandırmak" kendimize yalan söylemek için kullandığımız süslü bir tabir olabilir mi? Kesinlikle. Düşününce, partnerimize bu kadar yakın olup da kendimizi kandırmamız imkânsız görünür. Herhangi bir yanlış algımızın farkına varmamızı sağlayacak bolca fırsatımız mutlaka olmaktadır, bir noktada doğrular yüzümüze bir yumruk gibi çarpacaktır, değil mi? Ne var ki çarpmaz. Aksine, romantik ilişkilerde insanlar partnerlerinin özellikleri hakkında rutin bir şekilde olumlu illüzyonlara tutunurlar, bu da onları partnerlerinin kendini gördüğünden daha olumlu bir gözle görmeye iter. Araştırmacılar bunu test etmek için,çiftlerden kendilerini ve partnerlerini yüz ve beden çekiciliği bakımından puanlamalarını istiyorlar. Erkekler eşlerine, onların kendi kendine verdiğinden daha çok puan veriyor. Örneğin kadın kendini 7 puan seviyesinde görürken erkek kadına baktığında karşısında 9 puanlık birini görüyor. Kadınlar da bundan aşağı kalmayıp kocalarına aynı sevecenliği gösteriyor. Aynı şey partnerler birbirinin kişiliğini puanladığında da yaşanıyor. Yine, partnerler fazlasıyla nazik illüzyonlardan yola çıkarak puan veriyorlar. Sonuç olarak kişiler partnerlerinin kendiyle ilgili düşündüğünden çok daha nazik, komik, akıllı ve genel olarak daha iyi olduğuna inanıyor.

Bu güzel bir yalan. Peki, günün birinde hayal kırıklığına yol açacak bir yalan mı? Kişinin eninde sonunda hatasını görmesini bekleriz; fakat araştırmalar tersinde ısrar ediyor, kendimizi kandırmaya devam etmemiz ve halihazırda kendimizi kandırmıyorsak da kandırmaya başlamamız gerektiğini söylüyor. Kendini bu şekilde kandırmanın kötü bir şey olduğunu düşünebiliriz; ama olumlu illüzyonlara tutunmak ilişkimizin kalitesini artırıyor. Çok uzun süreler boyunca buna devam etsek bile... Bir çalışmada araştırmacılar olumlu illüzyonlara tutunan yeni evli çiftlerin birbirine daha âşık olduğunu buluyor. Tamam, ama başlarda her şey harikadır, olumlu olmak da kolaydır, öyle değil mi? Doğru, fakat araştırmacılar aynı zamanda olumlu illüzyonların ilişkiyi sonraki on üç yıl boyunca koruduğunu ve partnerler arasındaki sevgide daha az kayıp olmasını sağladığını da buluyor. Kişinin o kadar uzun süre boyunca ya da bile bile kendine yalan söylemesi imkân-

sız görünebilir, ama partnerler o sırada bunun farkında olmaz ya da illüzyonlarının illüzyon olduğunu bilmezler.

Olumlu illüzyonların sırrı nedir? Olumlu illüzyonların gücü, tüm zamanların en çok okunan kişisel gelişim kitaplarından birinde yer alan basit bir tavsiyeden gelir. *How to Win Friends and Influence People* (Dost Kazanmanın ve İnsanları Etkilemenin Yolları) adlı kitabında Dale Carnegie şunu söyler: "Karşınızdaki kişiye uğrunda çabalayacağı bir itibar atfedin." Olumlu illüzyonlara sahip olduğumuzda partnerimizi aslında sahip olmadığı özellikler için takdir ederiz. Partnerimiz bizim yanıldığımızı bilir ve bir seçim yapması gerekir: Ya bu özelliklere sahip olmadığı ortaya çıkacaktır ya da bizim onu koyduğumuz yere göre yaşayacaktır. Övgü insana kendini iyi hissettirir, fakat bu övgünün hak ederek alındığına inanmak daha da iyi hissettirir. Partnerimiz bizi hayal kırıklığına uğratmak istemez, bu yüzden bizim cömert algımıza uyum sağlamak için çaba sarf etmelidir. Bu da onu daha iyi bir partner haline getirir. Kendinize bu şekilde yalan söyleme seçeneğini göz önünde bulundurun. Zira söylememekle ilişkinizi riske atıyor olabilirsiniz.

ÖZET

- Çekici insanlar ilişkilerinde daha fazla sorun yaşar.
- Partnerinizin dış görünüşünüze çok fazla değer vermesi ilişkiniz için zararlı olabilir.
- Anneniz sizin için partner seçecek olsaydı bu seksi biri olmazdı ve bu kez anneniz haklı.
- Özgüven ve karizma çekicidir ama bu özellikler Karanlık Üçlü'ye işaret ediyor olabilir. Bu da aldatma gibi büyük sorunlara yol açabilir.
- Partnerinizi ne kadar çekici bulduğunuz konusunda onun kişiliğinin rolü büyüktür.
- Partnerinizin ne kadar muhteşem olduğuna dair kendinize biraz yalan söylemeniz iyi bir şeydir.

5. Bölüm

"Sık Sık Seks Yapmıyorsak Âşık Değiliz Demektir"

Üç haftayı biraz geçmişti. Tam sayı vermek gerekirse yirmi dört gün olmuştu. Bu, cinsel durgunlukta bir dünya rekoru değildi tabii, hatta bireysel bir rekor bile değildi; fakat diğerleri Heidi'nin hayatında kimse yokken ve büyük ölçüde özellikle yaşanmıştı. O süreçte cinsellikten uzak durmak çalkantılı bir ilişkinin ardından Heidi'nin kafasını toplamasına yardımcı olmuştu. Cole ile tanıştığındaysa tüm bunlar değişmişti. Anında birbirlerinden hoşlandılar, yoğun bir aşk ilişkisine başladılar ve sırılsıklam âşık oldular. Her şey muhteşemdi. Sohbetleri, çıktıkları seyahatler, seks... Seks inanılmazdı. Bir buçuk yıl birlikte yaşadıktan sonra Heidi ve Cole evlendi. Her şey mükemmeldi.

Bu o zamandı.

Şimdiyse birkaç yıldır evli bir çift olarak işler değişmiş görünüyordu. Kötü bir şey yoktu, ama heyecan da yoktu. Heidi seksi elbiselerin ve gece kulüplerinin yerine bol pijamaları ve Netflix'i koymuştu. Sahip oldukları kolay ve baskısız yaşam tarzını ve en iyi arkadaşı Cole ile vakit geçirmeyi çok seviyordu. Rahatlık... Bu, muhtemelen ilişkilerini en iyi anlatan kelimeydi. Öte yandan yirmi dört gün, yine de yirmi dört gündü. Açık ara en büyük durgunluk dönemleriydi bu... İşin tuhaf

kısmı Cole'un bu konuda tek kelime etmemiş olmasıydı. Heidi "Acaba fark etmedi mi ya da daha kötüsü umursamıyor mu?" diye düşünüyordu. Anlamakta zorlanıyordu çünkü bu onun hayatında kendini en çok güvende hissettiği dönemdi ve hayalini kurduğu hayatı yaşamanın verdiği huzurla doluydu. Buna karşın ev arkadaşlığı uğruna farkında olmadan kocasından vazgeçmiş gibi hissediyordu.

KÖR NOKTANIZI İNCELEYELİM

Sürekli flört eden, nüktedan ve çift anlamlı diyaloglara giren, televizyon için yaratılmış o çiftlerden olmayı kim istemez? Belli ki bu çiftler sık sık seks yapmaktadır ve onların seks hayatı harikadır, dolayısıyla da çok mutludurlar. Kabul etmek belki zor ama, gerçek hayattaki hiçbir ilişki böyle değildir. Partnerimizle aramızda geçen diyaloglar sıkıcı ve yavan, seks nadirdir, bu da bizi rahatsız eder. Seks eğer sevginin en yüksek ifadesiyse bu durum ilişkimize dair ne söylemektedir? *Sex and the City*'den Carrie Bradshaw'un dediği gibi: "Bazı insanlar elindekine razı olur; bazılarıysa karnında uçuşan kelebeklerden daha azına razı olmaz."

Peki, size seksin ve kelebeklerin abartıldığını söylesem?

Bu, kendimize, partnerimize ve ilişkimize bu kadar yüklenmeyi bırakmak için hepimize icazet vermektir. Yeterince seks yapmadığımızı düşünenlerimiz yanlış şeye odaklanıyoruz; ama bu bizim suçumuz değil.

Suçlu medya. Şarkılar, TV programları ve filmler bize aşka dair çok net sinyaller verir. Ne var ki bunlar yanlış sinyallerdir. Örneğin Disney'in *Yıldızlar Takımı* filmini ele alalım. Bir Disney filminden daha masum ne olabilir? Araştırmalar, *Yıldızlar Takımı*'nı izleyen kızların *Orman Çetesi*'ni (yemek bulmak için insanların arasına karışan orman hayvanlarını anlatan bir animasyon filmi) izleyen kızlara kıyasla karakterlerle özdeşleştiğini, sevginin önemine dair daha idealize fikirler

rapor ettiğini ve ilk görüşte aşk gibi şeylere inandığını gösteriyor. Tabii ki *Yıldızlar Takımı* sizin ilginizi çeken bir film olmayabilir; ama bu bulgular izlediğimiz şeylerin, üzerimizde kalıcı etki bırakabildiğini kanıtlıyor. İzlediğimiz şey *Grease* de olsa, *Alacakaranlık Efsanesi* de, *Not Defteri, Grinin Elli Tonu, Aşk Her Yerde, Friends* ya da *This Is Us* da olsa, aşk hakkındaki düşüncelerimizi şekillendiriyor. İşin aslı, beynimizin aşka tepki verme biçimi dolayısıyla biz bu film ve dizilere yöneliyoruz.

Sevdiğimiz birini şöyle bir görmek ya da düşünmek bile beynimizde motivasyon ve ödülle ilişkili bir nörotransmitter olan dopaminden zengin bölümlerin aktive olmasına ve ilginç örüntülerin görülmesine neden oluyor. Beynin bu etkiye maruz kalan bölümleri duygu, hafıza ve öğrenme işlemleri için büyük önem taşıyor. Ayrıca aşkın ilk zamanlarında nöron gelişimini artıran sinir büyüme faktörü (beyin bağlantısallığı ve işleyişinde kritiktir) seviyesi, başkalarıyla bağ kurma hissi ve mutluluk artıyor. Âşık olmanın bu kadar iyi hissettirmesine şaşmamalı.

Tutkulu Aşkın Keyfi ve Tehlikeleri

Beyindeki bu kimyasal değişiklikler aşkın heyecanlı yanını, araştırmacıların "tutkulu aşk" dediği şeyi, daha önemli bulmamıza neden olur. Tutkulu aşk, kelebeklerin doğduğu yerdir. Bu tür aşk son derece cinseldir, coşku ve uyarılma doludur ve onda partnere yoğun bir ilgi söz konusudur. Tutkulu aşk takıntıya kayar. Ayrıca partneri idealize eder ve onu bir insan için mümkün olabilecek düzeyden çok daha mükemmel ve kusursuz görür. Yoğundur. Eğlencelidir. Tutkulu aşkın derinlerindeyken kendi düşüncelerimizi kontrol edemiyormuş gibi hissederiz, partnerimizi hem fiziksel hem duygusal hem de zihinsel olarak isteriz. Gördüğünüz gibi tutkulu aşk kişinin her zerresini kapsayan, düşüncelerini, hislerini ve motivasyonlarını ele geçiren bir deneyimdir.

Kulağa harika geliyor; ama bir sorun var. Bu tutkulu hisler sürdürülebilir değildir. Araştırmalar tutkulu aşkın raf ömrünün kısa olduğunu tekrar tekrar ispatlamıştır. Devam ettiği sürece harikadır, ama uzun süre devam etmeyecektir. Neden mi? Çünkü biz alışan varlıklarız. Olabilecek en eğlenceli ve heyecanlı etkinliği düşünün. Hemen akla gelebilecek etkinliklerden biri paraşütle atlamadır. Tıpkı âşık olmak gibi, uçaktan atlamak da insana merak, belirsizlik, canlılık ve sağlıklı dozda korkudan oluşan bir hisler kokteyli yaşatır. Özellikle de ilk kez yaptığınızda… Uçaktan atlamaya devam etme şansınız olursa şayet, bu yoğun hisler ilk atlayışlarda devam eder; ama biraz daha devam ederseniz ne olur? İlk kez paraşüt atlayışı yaptığınızda hissettiklerinizi, arkanıza tuhaf bir şekilde bağladıkları eğitmenin deneyimiyle karşılaştırın. Uçaktan atlamak üzereyken siz korkudan ölürsünüz. Ya eğitmeniniz? O sakindir, rahattır, espriler yapar. ("Paraşütle atlamanın en sert tarafı nedir? Zemin.") O işyerinde sıradan bir günü tecrübe etmektedir. Eğitmeniniz alışmıştır; sizdeyse böyle bir durum söz konusu değildir.

Bedenimiz uyum sağlamak üzere tasarlanmıştır. İnsanın hayatını tehdit eden paraşütle atlamaya bile… Başka deyişle, bizler her şeye alışırız. İlişkimizdeki tutkulu aşka alışmamıza şaşmamalı. Sorunu görmeye başladınız mı? Tutkulu aşkın önemini fazlaca vurgulamak ölmekte olan bir sektöre yatırım yapmak gibidir. Hayattaki tüm birikimlerinizi bir video kaset/DVD dükkânına yatırmayacağınız gibi ilişkinizin sermayesinin çok büyük bir kısmını tutkulu aşka yatırmamalısınız.

Ekstra Kör Nokta:
Sevgi Her Şeyin Üstesinden Gelir

Pek çok insan, ilişkimizin gerçek anlamda başladığı anın âşık olduğumuz an olduğuna inanır. O noktaya kadar ciddi değilizdir. Bu gerçek bir ilişkinin tanımlayıcı özelliğidir; fakat bu kilometre

taşının önemini yanlış yorumlamak çok kolaydır. Beni yanlış anlamayın, aşk önemlidir (sadece bize anlatıldığı kadar değil). Bizim büyük resimden gözümüzü ayırmamamız ve aşkın, sağlıklı bir ilişkinin içermesi gereken çeşitli özelliklerden sadece biri olduğunu anlamamız gerekir. İlişkimizin yürümesi için karşılıklı saygıya, nezakete, güvene, şefkate, ortak ilgi alanlarına, ortak hedeflere vs. de ihtiyaç vardır. Sevginin diğer alanlardaki eksiklikleri telafi etmesini beklememememiz gerekir. Buna karşın çoğu zaman insanlar sırf âşık oldukları için partnerlerinin kötü muamelesine göz yumarlar. Bunu tekrar etmekte fayda görüyorum, çünkü çok önemli: Bizi gerçekten seven biri aynı zamanda da bize karşı saygılı, nazik, sevecen olur ve bize güvenir. Sevgi önemlidir, fakat tek başına sevgi, hak ettiğimiz harika ilişkiyi sürdürmeye yetmez.

Tutkuya odaklanmak göze masum görünür çünkü ilişkimizle ilgili kilit soruyu cevaplamak için bu hisse bel bağlarız: "Âşık mıyım?" Sorun şu ki bu durumda sekse fazlasıyla önem veririz.

Yeterince Seks Yapıyor musunuz?

Partnerinize en çok âşık olduğunuz zamanı düşünün. O dönem muhtemelen en çok seks yaptığınız dönemdi. Partnerinizi gördüğünüz ya da düşündüğünüz zaman dizlerinizin bağı çözülür, elleriniz terlerdi. Sekse her zaman hazırdınız.

İlişkilerin başında seks ve sevgi neredeyse aynı şeydir. Âşık olur ve partnerinizle seks aracılığıyla bağ kurarsınız. Seks yeni ve muhteşemdir, aranızdaki bağı artırır ve daha da âşık hissetmenize neden olur. Tabii bunun sonucunda daha çok seks yapmak istersiniz. Netice ise inanılmazdır. Beyniniz iyi hissettiren nörotransmitterler içinde yüzer.

Ardından, araya hayat girer, dünya girer. İş, çocuklar, taksitler, faturalar ve ailevi mecburiyetler... Tek kelimeyle özetlersek, stres... Stres zamanınızı ve enerjinizi yavaş yavaş tüketir. Seks hayatınız da bundan nasibini alır. Gerçekten âşıksanız hep seks istemeniz ve seksin harika olması gerektiği fikrinden kurtulamazsınız. Bu ideal bir dünya için doğru olsa da kim ideal bir dünyada yaşar ki? 3. Bölüm'de konuştuğumuz gibi, mükemmeliyetçiliğin, iyinin düşmanı olduğunu unutmamak daha hayırlıdır. Geçmişteki kadar çok seks yapmıyorsunuz diye her şeyi kaybetmiş değilsinizdir. İlişkinizden çok fazla şey bekliyor olmanız mümkündür ve ilişkinize dair iyi olan birçok şeyin hâlâ orada olduğunu fark etmeniz gerekiyor olabilir.

Öncelikle, kendi özgüvensizliklerimizin bizi başkalarının hayatının çok daha iyi olduğunu varsaymaya ittiğini bilmek önemlidir. Bu varsayımlar ise bizi belli ipuçlarının peşinden koşmaya ve şüphelerimizi güya teyit eden başka varsayımlarda bulunmaya yöneltir. İlişkileri olan arkadaşlarımızın sosyal medyadaki romantik akşam yemeği paylaşımları onların düzenli olarak seks yaptığını göstermez. Muhtemelen onlar da nadiren tecrübe ettikleri ve geç saate kadar dışarıda oldukları bir geceden sonra eve gelince yorgunluktan yığılıp kalmışlardır. Seks hayatımızı sıkıntı ediyorsak bizden başka herkesin sıkça seks yaptığını düşünmeye meyilli oluruz; ama gerçekleri olduğu gibi görmemiz, varsayımlara güvenmememiz gerekir.

Başka çiftlerin ne durumda olduğunu görmek için cesaretimizi toplayıp çevremizdeki kişilere sorabiliriz. Rahatsız edici bir durum değil mi? Neyse ki bunu bizim yerimize yapan ilişki bilimciler var. Onlar soru sormayı sevmekle kalmaz, bu soruları binlerce kişiye sorarlar. İngiltere'deki Darthmouth Koleji ve Warwick Üniversitesi'nden araştırmacılar 2004'te 16 bin Amerikalıya ne sıklıkta seks yaptıklarını sormuştur. Cevap: Pek sık değil. Katılımcıların çoğu haftada birden biraz daha az ya da ayda iki ya da üç kez seks yapmaktadır. Daha genç katılımcılar (kırk yaşın altındakiler) daha fazla seks yaparlar ki zannederim, bu şaşırtıcı değildir; ama onların "daha fazla"sı da sadece biraz daha fazladır: Koca bir "haftada bir."

Şimdi şöyle düşünebilirsiniz: "Bu araştırma biraz eski, dünya artık on beş yıl öncesine göre daha fazla cinselleşmiş durumda." Yanlış. Aslına bakılırsa, San Diego Devlet Üniversitesi'nden Jean Twenge'in 2017'de yürüttüğü bir çalışmaya göre Amerikalılar artık daha az seks yapıyor. Twenge ve arkadaşları 26 binden fazla Amerikalı yetişkine ait verileri karşılaştırıyor ve evli ve birlikte yaşayan çiftlerin 2010-2014 arasında, on yıl öncesine, yani 2000-2004 yıllarına göre yılda 16 kat daha az seks yaptığını buluyor. Başka deyişle seksi zamanlar gitgide daha nadir hale geliyor. Seks sıklığı ayrıca yaşla da istikrarlı bir şekilde düşüyor. Yirmi beş yaşından sonra her sene ortalama yüzde 3,2'lik bir düşüş oluyor. Bu da kırk yaşımıza geldiğimizde yirmi beş yaşımızdaki halimizin kabaca yarısı kadar seks yaptığımızı gösteriyor. Yaşımız ilerledikçe ve ilişkimiz zamana karşı koydukça seksin sıklığında azalmanın doğal olduğunu anlamamız gerekiyor.

Başka çiftlerin seks yapma sıklığını öğrenmek aydınlatıcı olabilmektedir ama dikkatli olalım. Kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak ilişkimizden duyduğumuz memnuniyeti azaltabilir. Zaten aslına bakarsanız, ilişkimizde yaptığımız seksin miktarı yoruma açıktır. Partnerler bu konuda birbirinden farklı hesaplar yapabilirler. İkisi de doğal olarak orada bulunduğu halde ikisi aynı sayıyı vermeyebilirler. Seks yapma sıklığında anlaşsalar da ("geçen ay iki kez") bunun ne anlama geldiği konusunda birbirlerinden çok ama çok farklı yorumlar yapabilirler. Örneğin, klasik *Annie Hall* filmindeki şu durumu ele alalım. Filmde Alvy (Woody Allen tarafından canlandırılıyor) ve Annie (Diane Keaton tarafından canlandırılıyor) ilişkilerinde sorun yaşamaktadır ve her ikisi de terapiste gider. Alvy'nin terapisti sorar: "Ne sıklıkta seks yapıyorsunuz?" Alvy sızlanarak şöyle der: "Neredeyse hiç. Haftada üç falan." Annie'nin

terapisti ise "Sık seks yapar mısınız?" diye sorar. Annie adeta öfkeyle cevap verir: "Durmaksızın. Haftada üç civarı, diyebilirim." Seksin sıklığı konusunda ikisi aynı fikri paylaşsa da buna verdikleri anlam ciddi ölçüde farklıdır.

Size de bu hummalı hesaplamalar seksin, vasat olduğunda dahi, oldukça iyi hissettirdiği gerçeğini kaçırmamıza sebep oluyormuş gibi gelmiyor mu? Seks bu kadar muhteşem bir şeyse seks yapmak ilişkimizde harika hissetmemizi sağlıyor olmalı, değil mi? Araştırmacılar yeni evli çiftleri iki hafta boyunca incelediklerinde, partnerlerin seks yaptıkları günlerde cinsel yönden daha doymuş hissettiklerini ve bu hissin seks sonrasında kırk sekiz saat sürdüğünü buluyorlar. Seks sonrası ışıltısına bilimsel kanıt... Daha güçlü bir ışıltı rapor eden kişilerin aynı zamanda da evliliklerinde daha yüksek doyuma sahip olan kişiler olduğu görülüyor. Tabii ki bu olumlu hislerin üzerimizde bıraktığı etki bir süre devam ettiği için bu hisler bizi ilişkimize faydalı olan seks sıklığı konusunda yanıltabilir. Bir gün boyunca kavga et, on beş dakikalığına barış seksi yap, ilişkide her şey yolunda görünsün. Bu yüzden seksin ilişkiyi nasıl etkilediğini anlamak için seks sonrası ışıltısının ötesine geçip büyük resme bakmamız gerekir.

Seks Hayatımız İlişkimizi Baltalıyor

Bir ilişkiyi tetkik etmek için zamana ihtiyaç vardır. Hem de bolca zamana... Ayrıca çiftlerin durumunu yıldan yıla ölçebiliyor olmak da gerekir. Austin'deki Teksas Üniversitesi'nden Elizabeth Schoenfeld, Tim Loving ve arkadaşları düğünden iki, üç ve on dört yıl sonraki seks hayatlarına dair bazı sorular sordukları yüz çifti gözlemliyor. Seks sıklığı ve evlilikten alınan tatmin arasındaki ilişkiye baktıklarında böyle bir ilişki görmüyorlar. Doğru okudunuz, bir çiftin ne sıklıkta seks yaptığı, bu çiftin evliliğinden ne kadar doyum aldığını etkilemiyor.

Bu şaşırtıcı gelebilir, ama bu bulguyu başka araştırmalar da destekliyor. Örneğin dört yıldan fazla bir süre boyunca iki

yüzden fazla evliliği takibe alan 2016'dan geniş ölçekli bir Florida Devlet Üniversitesi çalışmasında, Ohio ve Tennessee'den çiftler her altı ila sekiz ayda bir ilişkilerine dair bir anket dolduruyor. Hedef, belirli bir zaman dilimindeki seks sıklığının gelecek altı ayda ya da birkaç yıldaki evlilik doyumunu nasıl etkilediğini görmek. Bir önceki çalışmada olduğu gibi bunda da, belli bir zaman diliminde daha az seks yapan çiftlerin o zaman diliminden sonraki dönemde daha az mutlu olmadığı ortaya çıkıyor. Araştırmacılar tam ters olasılığı da, mevcut mutluluğun gelecekteki seks sıklığını artırıp artırmadığını test ediyorlar. Böyle bir ilişki de bulunmuyor. Daha mutlu olan çiftler gelecekte daha fazla seks yapmıyor.

Araştırmacılar çiftleri bu kadar sık ölçüme tabi tuttuklarında ciddi bir bilimsel avantaj kazanıyorlar çünkü cinsel etkinliğin artması ya da azalmasına dair faktörleri inceleme şansına sahip oluyorlar. İşin komiği, bulgular beklentilerin tersine oluyor: Başta daha kötü evlilikler sürdürdüğü görülen çiftlerin cinsel etkinliğinde artış saptanıyor. Şimdi kötü bir evliliğimiz varsa, sonra daha çok seks yapacağız gibi görünüyor. Bu bulgu beklenmedik olsa da araştırmacılar "evliliğinden genel olarak daha az doyum alan partnerlerin ilişkinin cinsel yönüne odaklandığını, bunu da ya ilişkiyi geliştirmek ya da mevcut faydayı maksimize etmek adına yaptıklarını" tahmin ediyorlar. Öte yandan bu yorumun erkekler için, kadınlar için olduğu kadar geçerli olmayabileceğine dair bilimsel sonuçlar da bulunuyor. Başka bir araştırma erkeklerin âşık olduklarında daha fazla sevecenlik gösterdiklerini ve eşleriyle sevişmek için daha çok girişimde bulunduklarını gösteriyor. Kadınlar için ise tam tersi geçerli. Kadınlar daha az âşık hissettiklerinde partnerlerine cinsel yakınlık göstermeye daha fazla meylediyorlar. Daha fazla seks yapmanın ilişkileri daha iyi bir hale getirmiyor olması bir yana, bu araştırma sayesinde de kadınların ilişkide bir sorun olduğunu düşündükleri için seksi başlatabildiklerini anlıyoruz.

Bu araştırma insanların farklı farklı sebeplerle seks yaptığını gösteriyor; fakat araştırmanın ardında daha fazla seksin ilişki için iyi olduğu varsayımının bulunduğu görülüyor. Şimdi, şaşırmaya hazır olun. Cinsel sıklıkla ilgili olan her iki araştırma da erkelerin seks yapma sıklığının ve seksten aldığı doyumun evliliklerinden aldıkları doyumu öngörmediğini buluyor. Daha fazla seks yapmak ne kadınlar ne de erkekler için mutlu evliliğin sırrı değil. Hâlâ ikna olmadınız mı? Anlıyorum. Aslında bakarsanız bu çalışmalar anketlerden elde edilen korelatif verileri kullanıyor, bu da başka açıklamaların da yapılabileceği anlamına geliyor. Örneğin yoğun stres altındaki çiftler çok fazla seks yapmayabiliyorlar, ayrıca bu çiftlerin ilişkisi doyurucu olmayabiliyor. Belki de asıl ölçülmesi gereken, çiftin cinsel hayatını alevlendirebilecek bir püf noktası ya da teknik. Ufak bir müdahale, çiftleri halihazırdaki rutininden çıkarıp farklı bir şeyler denemeye itiyor. Çiftlerin, ilişkilerini kurtarmak amacıyla seks hayatını bilinçli olarak canlandırmasına yarayan "seks oyunları"nı muhtemelen duymuşsunuzdur. Bu oyunlardan bazıları partnerlerin arka arkaya yedi gün seks yapmasını gerektiriyor. Daha azimli olanlar için bunun 30 gün versiyonu da bulunuyor. Bunlar temelde daha çok seks yaptıkları takdirde çiftlerin daha mutlu olacakları ve ilişkilerinin de iyiye gideceği mantığı üzerine oturuyor. Peki, işe yarıyor mu

Bunun cevabını öğrenmek için bir sürü çift toplayıp yazı tura atarak hangi çiftin daha çok seks yapıp hangilerinin şansına küserek her zamanki gibi devam edeceğini seçmemiz gerekir. Carnegie Mellon Üniversitesi'nden araştırmacılar yüzden fazla orta yaşlı çiftle tam da bunu yapıyorlar. Araştırmacılar bir gruba mevcut seks sıklıklarını iki katına çıkarmalarını (örneğin normalde haftada bir seks yapıyorlarsa şimdi haftada iki yapmalarını) diğer gruba da normalde ne sıklıkta seks yapıyorlarsa o sıklıkta devam etmelerini söylüyor. Sonraki üç ay, araştırmacılar çiftlerin kurallara uyup uymadığını kontrol etmek ve ilişkileri hakkında sorular sormak için onlarla ru-

tin olarak iletişim kuruyorlar. Sonuçlar mı? "Daha fazla seks" grubundaki erkekler ve kadınlar araştırmanın yapıldığı üç ay boyunca ruh hallerinde, özellikle de heyecan ve enerji seviyelerinde düşüş olduğunu belirtiyorlar. Seks miktarını yapay olarak artırmak belirgin bir fayda sağlamadığı gibi olumsuz sonuçlara da yol açıyor. Muhtemelen mecburen seks yapmak daha az heyecan verici olduğu için…

Peki, aradığımız cevap daha fazla seks yapmak değilse nedir?

İLİŞKİNİZİ NASIL DAHA NET GÖRÜRSÜNÜZ?

Yeterince seks yapmadığımızdan endişe ediyorsak sorunumuz seks olmayabilir. Belki "yeterince" anlayışımıza dair kör noktamızda kalan bir şeyler vardır. İşin aslı, her seks miktarı "yeterince" sayılabilir. Hatta sekssizlik bile… Nadiren seks yapan, hatta bazen bunu sıfıra kadar indiren çiftler pek yaygın olmasa da vardır (Reddit'deki bölümlerden birinin "ölü yatak odası" dediği şey). Bu konuda yapılmış az sayıda araştırmadan biri olan ve Georgia State Üniversitesi'nden araştırmacıların yürüttüğü bir çalışmaya göre, sekssiz birliktelikler içinde bile partnerler ayrılmayı düşünmemekte ve ilişki istikrarlı şekilde sürmektedir. Bu çiftler bir noktada yeniden seks yapmaya başlamak için ümitvar olmakla birlikte, ilişkilerinin diğer yönleri için bir arada kalmaya değdiğini düşünmektedir. Çiftler ayrıca kendilerini iş, hobiler ya da kişisel gelişim gibi başka etkinliklerle de oyalamaktadır. Öte yandan hedef seksten tamamıyla arındırılmış bir ilişki değilse bilimin neyi "yeterli" saydığını incelemekte fayda vardır.

Ne Kadarı Yeterli?

İnsanların ilişkileri hakkında sorduğu en zor soru "Ne kadar seks yapmalıyız?" olabilir. Toronto Mississauga Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı bu soruya cevap bulmak için otuz

binden fazla Amerikalının seks hayatını incelemeye alıyor ve sihirli bir sayının söz konusu olduğu ortaya çıkıyor. Araştırmacıların analizleri haftada en az bir kere seks yapan çiftlerin bundan daha az seks yapanlardan daha mutlu olduğunu ortaya çıkarıyor. Önemli kısma gelirsek, haftada birden fazla seks yapmanın sağladığı dikkate değer bir avantaj gözlemlenmiyor. Aynı şey ilişki dışındaki doyum konusunda da geçerli oluyor.

İşte... Haftada bir, yılda elli iki... Sihirli sayılarımız bunlar. Biraz az gibi, değil mi? Bekleyin, sihir bitmedi. Haftada birin hemen herkes için altın standart olduğu da ortaya çıkıyor. Cinsiyet (erkekler ve kadınlara ait sonuçlar aynıydı), yaş (gençlere ve yaşlılara ait sonuçlar aynıydı) ya da ilişkinin uzunluğu (kısa ya da uzun ilişkilere ait sonuçlar aynıydı) açısından herhangi bir fark bulunmuyor. ShaRe (Cinsel Sağlık ve İlişkiler) Laboratuvarı baş araştırmacısı ve seks araştırmalarının yükselen yıldızı Amy Muise'in dediği gibi: "Bulgularımız partnerinizle yakın bağınızı korumanın önemli olduğunu; ama bu bağı koruduğunuz sürece her gün seks yapmanıza gerek olmadığını gösteriyor." Yani kendinize ve ilişkinize bir hiç için yükleniyordunuz. Haftada bir, tamamen makul bir sıklık ve ulaşılabilir bir hedef. #gerçekçihedefler. Şimdi bu konuyu partnerinizle konuşmanız iyi olabilir ki ikinizin beklentileri paralel olsun.

İlişkiniz henüz o noktada değilse ve haftada bir sıklığına erişemiyorsa bir ilişkinin mevcut durumunun onun kaderi olmadığını unutmayın. Her şey değişir. Seks hayatınız da bunun istisnası değildir. Gelişme kaydetmek için yapmak gereken tek şey biraz çaba göstermektir. İki tip insan vardır. Az önce çaba konusunda söylediğim şeye inananlar ve inanmayanlar. Çok çalışmanın gücüne inananlardansanız siz cinselliğin geliştirilebilir bir şey olduğunu düşünüyorsunuz demektir; cinsel doyumun uyum içinde olduğunuz bir partnerden geldiğine inananlardansanız cinselliğe kaderci bir açıdan bakıyorsunuz demektir. Size bir haberim var: Araştırma verilerine göre bu

yaklaşımlardan biri ilişkiniz için çok daha iyidir: Cinselliğin geliştirilebilir olduğu. Bir grup Kanadalı araştırmacı tarafından 2017'de yaklaşık iki bin ABD ve Kanada vatandaşıyla yapılan bir araştırma, cinselliğin geliştirilebilir olduğuna inanan kişilerin ve partnerlerinin seksten daha fazla doyum aldığını ve ilişkilerinde daha mutlu olduklarını bulmuştur. Ya kadere inananlar? Pek değil. Onların seks hayatında sıkıntı olduğunda bunun ilişkilerinin kalitesine zarar verdiği anlaşılmıştır. Bu kişiler, seks muhteşem değilse cinsel olarak uyumlu olup olmadıklarını sorgulamakta, bu da nihayetinde ilişkinin sorgulanmasına yol açmaktadır. Bu tehlikeli bir düşünme biçimidir, çünkü partnerinizle aranızdaki cinsel deneyimler her zaman mükemmel olamaz. Kaçınılmaz sorunlar açığa çıktığında aşırı tepki vermemeye gayret etmelisiniz. Seksin mükemmel olmaması kötü bir ilişkiniz olduğu anlamına gelmez; daha ziyade tipik bir ilişkiniz olduğu anlamına gelir. İşin sırrı bunun farkında olup seks hayatınızı iyileştirmek için çaba sarf etmektedir.

Araştırmalar ayrıca, bu çabanın hangi alanlarda sarf edilmesi gerektiğini de netleştirmiş, niceliğin değil niteliğin önemli olduğunu göstermiştir. Şunu düşünün: Aynı şartlar altında, kötü pişirilmiş koca bir porsiyonu mu yemek istersiniz, yoksa Michelin yıldızlı bir şef tarafından özenle hazırlanmış küçük bir porsiyonu mu? Aynı şey seks hayatınız için de geçerlidir. Yaşları 50 ile 85 arasında değişen yaklaşık on bin yetişkinin katıldığı bir araştırma, daha fazla seksin daha keyifli seks anlamına gelmediğini ortaya koymuştur. Hatta en keyifli seksi yapanların haftada bir ya da ikiden daha az seks yapan kişiler olduğu bulunmuştur. Bu kişilerin sırrı mı? "Geniş bir cinsel repertuvar." Kulağa süslü geliyor. Temelde bu kişilerin cinsel dağarcığında ne kadar çeşitlilik varsa seks hayatının da o kadar iyi olduğu görülmüştür. Diğerleri ise daha fazla seks yapıyor olsalar da -ve bu iyi bir şeymiş gibi görünse de- aslında onların seks hayatının rutine dayalı ve sıkıcı olduğu ortaya çıkmıştır. Yani önemli olan nicelikten ziyade niteliktir.

Cinsel Yenilikçilik Konusunda Siz Ne Durumdasınız?

Yüksek cinsel doyumu ve ilişkinizin gücünü sürdürmenin sırlarından biri yatak odanızda (ya da mutfağınızda, oturma odanızda vs.) işleri yeni ve ilginç tutmaktır. Teksas Southwester Üniversitesi'nden Sarah Matthews liderliğindeki ekip tarafından geliştirilen, çiftlerin cinsel hayatının sıkıcı ve rutin mi, yoksa öngörülemez mi olduğunu ölçmeye yarayan bir ölçek var: Cinsel Yenilik Ölçeği. Kendi seks hayatınızın ne durumda olduğunu görmek için aşağıdaki ölçeği kullanarak her ifadenin size ve partnerinize ne derece uyduğunu belirtin:

1. Seks hayatımızı ilginç tutmak için sekste hep aynı şeyleri aynı sırayla, aynı şekilde yapmamaya çalışırız.
   Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle Katılıyorum
2. Seks hayatımızı daha heyecanlı kılmak için yeni şeyler denemeyi severiz.
   Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle Katılıyorum
3. Yeni pozisyonlar ve mekânlar deneyerek seks hayatımıza yenilik getirmeye çalışırız.
   Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle Katılıyorum

Her bir ifadeye ne kadar katılıyorsanız ilişkinizde o kadar yenilik var demektir. Araştırmadaki katılımcılar bu ölçeğin orijinalini doldurunca cinsel yenilik puanı daha fazla olanların hem cinsellikten hem de ilişkilerinden daha fazla doyum aldığı, daha sık seks yaptığı ve seks hayatını daha az sıkıcı bulduğu ortaya çıkmıştır.

Nicelik ile nitelik arasındaki tutarsızlık önemlidir; çünkü daha fazla seks yapmanın bizi mutlaka daha mutlu bir seks hayatına götürmeyeceği anlamına gelir. Ama cinsel doyumu artırabilirsek ilişkimizde mutlu olma şansımızı da artırırız. Aslına bakarsanız, denekleri 13 yıl boyunca takip eden araştırmacılar

cinsel hayatından daha fazla doyum alan çiftlerin daha mutlu evlilikleri olduğunu bulmuştur. Peki, bu çiftlerin cinsel doyumunu artıran nedir? Ne sıklıkta seks yaptıkları değil; birbirine nasıl davrandıkları. Yani, birbirine karşı nazik olmaları, fiziksel şefkat göstermeleri, birbirini sinirlendirmemeye çalışmaları ya da düşmanca davranmamaları. Araştırmacıların makalede yazdığı gibi: "Dolayısıyla, söz konusu evlilikten çiftler tatmin olduğunda, doyum veren bir seks hayatı ve sıcak bir kişilerarası ilişki daha sık cinsel ilişkiye girmekten daha önemli görünüyor."

Temelde herkesin istediği şey yakın bir ilişkidir. Peki, bu yakınlık nereden gelir? Bu kolay bir soru gibi görünür, tabii ki yakınlık iki kişi arasındaki çekimden ve fiziksel bağdan gelir. Yanlış! Bir kez daha, genel kabul araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. İlişki bilimciler yakın bir romantik ilişkinin en merkezi özelliklerini listeledikleri zaman bilin bakalım, bu listede hangi maddeler yer almaz? Seks ve tutku. Beni yanlış anlamayın, bunlar da önemlidir, ama diğer özelliklerden daha önemli değildir. Tatmin veren bir ilişkinin esas itici güçleri güven, partnerimizi anlamak, sevecenlik ve "ben" algısından çok "biz" algısına sahip olmaktır. Bu özellikler kritik derecede önemli olmasına rağmen biz onları yeterince önemsemez, değerlerini bilmeyiz. Bu özelliklere odaklanmayıp ilişkimizin sağladığı, ruhumuzu besleyen yakınlığı takdir etmeyi atlarız.

İlişkileri en iyi sürdürme yolunun sekse çok fazla odaklanmamak olduğu aşikârdır; fakat insanlar aşk hakkındaki yanlış yönlendirilmiş inançlarından ayrılmakta da zorlanırlar. Bazıları fazlasıyla romantiktir. Mum ışığı ve gül yapraklarıyla süslenmiş yatak odası görünümünde bir romantizmden bahsetmiyorum; onlarınki daha ziyade, "aşk büyülüdür" türünde bir romantizmdir. Şu ifadelere katılır mısınız? "Gerçek aşk mükemmeldir", "İnsanın sadece bir tane gerçek aşkı olur", "Aşk her şeyin üstesinden gelir", "İlk görüşte aşk mümkündür." Katılıyorsanız, siz oldukça romantiksiniz demektir. Bu inançlar zararsız, hatta faydalı gibi görünse de değildir. Örneğin araştırmalara göre ilk görüşte aşk diye bir şey yoktur. Çok romantik kişinin aşk

saydığı şey çoğu zaman fiziksel çekimdir. Fiziksel çekimin de yakınlık ya da bağlılık hisleriyle çok az ilgisi vardır.

Kelebeklerin Ötesine Geçmek: Esas Önemli Aşk Türü Hangisi?

Aşk hakkında çarpık inançlara sahip olduğumuzda gerçekten önemli olan şeyi gözden kaçırırız. Bu yanlış kavramları elediğimizde ise araştırmacıların şefkatli aşk ya da dostluk temelli aşk dediği şeyi takdir etmeyi öğrenebiliriz. Bu aşk şunları içerir: "Hoşa giden bir partnere duyulan, temelini derin bir arkadaşlıktan alan, yoldaşlık, ortak etkinlikler, ortak ilgiler ve kahkaha barındıran rahat, şefkatli, güven dolu bir sevgi." Bir uçaktan atlamanın verdiği heyecan tutkulu aşksa paraşütümüz şefkatli aşktır. Daha az çarpıcı olabilir ama güven veren, temeli sağlam bir deneyim sağlar.

Ekstra Kör Nokta: Bir Sonraki Romantik Randevunuzu Başkalarıyla Paylaşın

Nihayet birlikte dışarı çıkma fırsatı bulduğunuzda ilk dürtünüz baş başa zaman geçirmek olabilir; ama araştırmalara göre başka çiftlerle zaman geçirmek aşk ateşini güçlendirebilmektedir. Bir çalışmada çiftler, ya tek başlarına ya da başka çiftlerle birlikte "seni daha yakından tanımak" adlı bir etkinliğe katılıyorlar ve "Hayatının en büyük başarısı nedir?" gibi sorulara cevap veriyorlar. Çiftler bu soruları yalnızken cevapladıklarında, sahip oldukları tutkulu aşk düzeyi değişmiyor; fakat etkinliğe diğer çiftlerle birlikte dahil olduklarında tutkulu aşk düzeylerinde artış olduğunu bildiriyorlar. Yanınızda bir çift daha olduğunda tutkunuz artabilir çünkü bu, yeni ve ilginç şeyler öğrenmek ve bu sayede aranızdaki kıvılcımın ateşlenmesini sağlamak için bir fırsattır. Partnerinizle randevularınızı planlarken araya başka çiftlerle birlikte çıkılacak birkaç randevu da eklemeyi unutmayın.

İlişkimizin zeminini şefkatli aşk oluşturduğunda, partnerimiz aynı zamanda da en iyi arkadaşımızdır. Bu harika bir şeydir çünkü nezaket, merhamet ve güvene ihtiyaç duyuyorsak kendimize model almak için "en iyi arkadaş" ilişkisinden daha iyisini bulamayız. Peki, insanlar romantik partnerlerini gerçekten de en iyi arkadaşı gibi görür mü? Monmouth Üniversitesi Anket Enstitüsü yardımıyla ulusal bir örnekleme bu soruyu sordum. İlişki içinde olan kişilerin büyük çoğunluğu (yüzde 83'ü) partnerinin aynı zamanda en iyi arkadaşı olduğunu söylüyordu. Evli çiftlerin yüzde 88'i aynı cevabı verirken yaşı daha ileri olan katılımcıların da çoğu partnerinin en iyi arkadaşı olduğunu belirtiyordu. Öte yandan cinsiyet açısından herhangi bir fark gözlemlenmiyor, erkekler ve kadınların partnerlerini en iyi arkadaşları olarak görme olasılığı eşit görünüyordu.

Bazı kişiler şöyle düşünebilir: "Benim zaten bir en iyi arkadaşım var; partnerimin bu rolde olmasına ihtiyacım yok." Pekâlâ, örneklemimize bunu da sordum. Partnerini en iyi arkadaşı olarak görenler, görmeyenlere kıyasla daha doyumlu hissediyordu. Bu bulguları destekleyen bir başka çalışmada da ilişkilerde daha fazla şefkatli aşk bulunduğunda bu ilişkilerin daha tatminkâr ve daha uzun soluklu olduğu ortaya çıkmıştı. "Sonsuza dek en iyi arkadaşlar" denir ya hani, işte şefkatli aşk da ilişkimizin çok uzun yıllar sürmesine yardımcı olur. 622 evli bireyin katıldığı bir çalışmada, arkadaşlık temelli ilişkiye sahip olan kişilerin,böyle bir ilişkiye sahip olmayanlara göre ilişkilerine daha çok önem verdiğinin, eşine daha yakın hissettiğinin ve ona daha fazla saygı duyduğunun ortaya çıktığı düşünülünce bu hiç de şaşırtıcı değil. On beş yıldan fazla süredir mutlu bir evlilik sürdüren çiftler bu bulguları doğrulamaktadır. Araştırmacılar bu "uzman" çiftlerin oluşturduğu 350'den fazla kişiye bu başarılarının sırrını sormuştur. Bir numaralı sır? Partnerim en iyi arkadaşım. İki numaralı sır? Eşimi insan olarak da seviyorum.

Şefkatli aşkın ilişkiyi tatminkâr hale getirdiğini anlamak kolay; ama ya ilişkinin daha şehvetli yönleri? Aslına bakarsanız şefkatli aşk seks hayatınıza da faydalıdır. Yaklaşık 400 kişiyle yapılan bir çalışmada, partneriyle olan arkadaşlığına değer verdiğini söyleyen kişilerin aynı zamanda daha âşık, daha bağlı olan ve seksten daha çok doyum alan kişiler olduğu görülmüştür. Bonus: Bu kişilerin ayrılma olasılığının da daha az olduğu ortaya çıkmıştır. Böylelikle şefkatli aşk yine kazanan taraf olur.

Bir ilişki için en önemli sevgi çeşidi şefkatli aşktır. En iyi romantik partnerler birbirinin en iyi arkadaşıdır. Bu yüzden belki en iyi arkadaşlık için hangi standartlara sahipseniz partnerinizi de bu standartlara tabi tutmanın zamanı gelmiştir. En iyi arkadaşınızda tolere etmeyeceğiniz davranışları romantik partneriniz sergilediğinde buna katlanmaya son verin. Partnerlerinizi yatakta ne kadar iyi olduklarına değil; arkadaşlıkta ne kadar iyi olduklarına dayanarak seçin. Başka deyişle, eğer en iyi arkadaşınız sürekli huysuz, münakaşacı, dırdırcı, nezaketsiz, kaba, konuşmaya ya da birlikte bir şeyler yapmaya gönülsüz ya da genel olarak kaypaksa ne yapardınız? Böyle bir ilişkiye katlanmazdınız. Ne var ki romantik partnerlerimiz böyle şeyler yaptığında onlara fazlasıyla tolerans gösteriyoruz. Artık değil. İlişkimizde şefkatli aşkın olması çok önemli. İlişkimizde yeterince seks yapıp yapmadığımız hakkında endişelenmek yerine, birbirimize yeterince saygı, nezaket gösterip göstermediğimizi ve aramızdaki arkadaşlığın yeterli olup olmadığını gözden geçirmeliyiz. Gerçek aşka ulaşmanın en iyi yolu gerçek arkadaşlığa ulaşmaktır.

ÖZET

- Partneriniz sizi öptüğünde ne hissettiğinize fazlaca önem veriyor; elinizi tuttuğunda ne hissettiğinize yeterince önem vermiyorsunuz.

- Çiftler sandığınız kadar çok seks yapmaz ve son birkaç on yılda ilişkilerde seksin sıklığı azalmış durumdadır.
- Ne sıklıkta seks yapmalısınız? İlişkinizi güçlü kılacak sihirli sayı haftada birdir.
- Çok seks yapmak her zaman iyiye işaret değildir. Araştırmalara göre insanlar ilişkilerinin sağlam olmadığını hissettikleri zaman ilişkide cinsel aktivite artışı görülmektedir.
- İlişkinizi onarmak için sadece daha fazla seks yapmaya çalışmak ilişkiye yarardan çok zarar verecektir.
- Seks hayatınız söz konusu olduğunda nitelik nicelikten önemlidir.
- Gerçek yakınlık partnerler arasındaki fiziksel temastan kaynaklanmaz. Partnerinizin en iyi arkadaşınız olması gibi başka özellikler çok daha önemlidir.

6. Bölüm

"Beni Sevseydin Değişirdin"

Maddie birlikte olduğu kişileri her zaman biraz proje gibi görmüştü. Carson da son projesiydi. Carson'ın el değmemiş potansiyelini fark edip onu o potansiyele erişmesi için yoğurmakta çekici bulduğu bir şeyler vardı. Bu her zaman o kadar kolay olmuyordu. Carson değişmeye hevesli değildi ve eski rahat yöntemlerini bırakmaya direnç gösteriyordu. Maddie'ye göreyse Carson, Maddie'nin onun gelişmesine ne kadar çok katkıda bulunduğuna ve ikisini birbirine yaklaştırdığına odaklanmalıydı. Maddie sevginin dönüştürücü gücüne inanırdı ve yaptığı şeyin Carson'un, kendinin en iyi versiyonu haline gelmesine yardım etmek olduğunu düşünüyordu.

Carson gönülsüz de olsa Maddie'nin bakış açısındaki bilgeliği gördü ve değişimi kucaklamaya karar verdi. Sadece daha iyi bir insana dönüşmek değil; aynı zamanda da Maddie'nin onda gördüğü adam haline gelmek istiyordu. Böylece fedakârlıklar yaptı ve ilişkilerini güçlendirmek için kendini dönüştürdü. Maddie'ye gelince Carson onu olduğu gibi kabul ediyor ve koşulsuzca seviyordu. Sanki ikisi de "Kadınlar değiştirebileceğini umduğu erkekle evlenir; erkekler ise evlendiği kadının değişmeyeceğini umar" sözüne inanıyordu. Aslında Maddie partner geliştirme projesinde büyük ilerleme kaydediyordu. Özellikle de Carson'un 1950'lerden kalma stereotipik "ev işi kadının görevidir" zihniyetine sahip bir adamdan modern, ilerici bir adama dönüşmekte olduğu düşünülürse…

Siz kimsiniz? Bu, cevap vermesi zor bir soru olsa da beş ya da on yıl önce nasıl biri olduğunuzu düşünün. Ne kadar değiştiğinize şaşırabilirsiniz. Hayatın üzerimizde böyle tuhaf bir etkisi vardır. Bununla birlikte sadece değişmiş değil; aynı zamanda da gelişmişsinizdir. Artık farklı birisinizdir. Hayat yolculuğunda çift olarak gelişme gösterirken de aşkın bizi dönüştürmesini bekleriz. Hiç şaşmaz.

İlişkiler Benliği Nasıl Etkiler?

Âşık olduğumuzda tüm dünyamız değişmiş gibi hissederiz. Gelgelelim değişen belki dünya değil de bizizdir. Aşkın kim olduğumuzu değiştirme gücünü test etmek için araştırmacılar üç yüzden fazla lisans öğrencisini on haftayı aşkın bir süre boyunca izliyorlar. Neden mi lisans öğrencileri? Aşkın benliği nasıl etkilediğini anlamak istiyorsak âşık olmaya meyilli bir gruba odaklanmamızda fayda vardır da ondan. Bu on haftalık zaman diliminde araştırmacılar öğrencilerin âşık olup olmadıklarını yokluyor ve "Sen bugün kimsin?" sorusunu soruyorlar. Âşık olan kişilerin cevaplarının daha dolu hale geldiği ve benlik kavramına yeni nitelikler, yetenekler, ilgiler, roller, beceriler ve perspektifler gibi ekstra içerik eklendiği görülüyor. Bu kişiler benliklerinin tam anlamıyla genişlediğini tecrübe ediyorlar, bunun sonucunda da söyleyecek daha çok şeye sahip oluyorlar. Diğer yandan aşkı bulmayan kişiler kendileri hakkında daha az detaylı bilgi veriyor.

İlişkiler başlangıçta bizi cesaretlendirmekle birlikte zaman içinde başka şekillerde de etkileyebilir. Bunu anlamak için bir ilişkinin kim olduğumuzu nasıl etkilediğine dair büyük resmi görebilmemiz gerekir. Bunun için meslektaşlarım Brent Mattingly ve Kevin McIntyre ile birlikte "Benlik Kavramı Değişikliğinin İki Boyutlu Modeli"ni oluşturduk.



İsmi karmaşık olmakla birlikte bu model ilişkilerin benliğimizi nasıl şekillendirdiğine dair bütün bir spektrum sunar. İlişkilerin bize daha önce sahip olmadığımız olumsuz özellikler (örneğin daha önce hiç bu kadar güvensiz ya da darmadağın olmamış olabiliriz) vererek ya da iyi özelliklerimizden çalarak (örneğin daha önce belki kaygısızca ve spontane yaşıyorduk) bizi geride tutabildiği doğrudur; ama gerektiğinde de ilişkimizin hakkını verir ve onun bize neler kattığını fark ederiz. Söz gelimi, partnerimiz bize bazı iyi özellikler katabilir (örneğin daha kültürlü biri ve daha iyi bir dinleyici haline geliriz) ve bazı kötü özelliklerimizi yontabilir (örneğin kaypaklığımız ve sorumsuzluğumuz azalır).

İlişkimizin benliğimiz üzerindeki hem iyi hem kötü etkileri, ilişkimizin kalitesini belirlememizi sağlar. Eğer ilişkimiz bizi geride tutuyorsa ya da yeni olumsuz özellikler edinmemize neden oluyorsa partnerimizi aldatma olasılığımız artar. İyi özellikler geliştirmeye ve kötü özelliklerimizden sıyrılmaya yöneliyorsak, ilişkimiz güçlenir ve daha çok sevgiyle dolar. Zaman geçtikçe, eğer gelişimimize katkıda bulunan bir ilişki içindeysek, daha affedici olarak ve partnerimiz için kendi ihtiyaçlarımızdan ödün vererek ilişkimizi beslemeye meylederiz. Buna karşın bizi kısıtlayan bir ilişki içindeysek partnerimiz

bizi incittiğinde ondan öç almak, başka potansiyel partnerlere daha çok dikkat etmek ve ayrılığı daha çok düşünmek gibi, ilişkiye zarar veren şeyler yapmaya meyilli oluruz. İlişkimizin bizi nasıl şekillendirdiğini takdir etmeye nadiren zaman ayırırız; fakat ilişkimizin kimliğimizi nasıl şekillendirdiğine odaklanmak aslında bizi geliştirip büyütebilecek bir şeydir.

Partnerimizin Değişmesine Yardım Etmek Faydasızdır

İlişkilerin bizi şekillendirdiği gerçeği bizi partnerimizi baştan yaratmak için elimizden geleni yapmamız gerektiğini düşünmeye iter. İlişkiler bizi değiştiriyorsa partnerimizin değişimine rehberlik etmekte bizim de önemli bir rol almamız mantıklıdır, değil mi? Değil. Partnerimizin gelişim yolculuğunda ona küçük destekler vermemiz iyi bir fikir gibi görünse de aslında bu inancımız birkaç hatalı önermenin üzerine kuruludur: (1) değişim her zaman iyidir, (2) hangi değişimlerin en iyisi olduğunu biz biliriz, (3) değişimin başlatılmasına yardım etmemiz gerekir ve (4) bunların hepsini başaracak beceri bizde bulunmaktadır. Böyle söyleyince "Partner 2.0" planlarımız kulağa fazlasıyla küstahça gelmektedir.

Ekstra Kör Nokta: Belirleyici Biziz

İlişkimizin bizi değiştirme gücüne sahip olması, partner seçimimizi son derece önemli kılmaktadır. Bunun nedeni partnerimizin iyi ya da kötü bazı özelliklerini bizim de muhtemelen edinecek olmamızdır. Mantıklı olan sadece bizi daha iyi bir insan haline getirecek iyi özellikleri edinmemiz olsa da bizler her zaman kendimiz için en iyi olanı yapmayız. Villanova Üniversitesi'nden Erica Slotter ve bir meslektaşının 2019'da yaptıkları bir araştırma bunun nedenini bulmuştur. Araştırmada, katılımcılarda yeni

bir internet flört uygulamasına kaydoldukları izlenimi yaratmak suretiyle onlardan kendini tarif etmesi istenmiş, katılımcılar bu tarifi olası bir romantik partnerin profilini görmeden önce ve gördükten sonra yapmışlardır.

Kendini değerli gören kişiler profili gördükten sonra olası partnerin olumlu özelliklerini tarife dahil ederken kendisi hakkında nahoş düşünceleri olan kişiler şaşırtıcı bir şekilde olası partnerin olumsuz özelliklerini gönüllü olarak dahil etmişlerdir. Bunun nedeni kendimize dair fikrimiz olumsuz olduğunda, olumsuz özelliklerimize katkıda bulunan bir partnerin kendimize olan bakışımızı korumamıza yardım etmesidir. Elbette bu ilişki bizi iyi yönde değiştirmediği gibi olabilecek en kötü halimize dönüşmemize de yol açabilir.

En büyük varsayımımız değişimin partnerimiz için mutlaka iyi olduğudur. Ne var ki araştırmacılar binlerce yetişkini on yıldan fazla bir süre boyunca izlediklerinde, kişilik özelliklerinde artma ya da azalma (örneğin daha az titiz hale gelme ya da yeni deneyimlere daha açık olma) tecrübe eden kişilerin, aynı zamanda hayattan daha az doyum aldığını, daha az esenlik içinde olduğunu ve genel sağlık durumunun kötüleştiğini rapor etmiştir. Görülmüştür ki kişilik özelliklerindeki değişikliklerin fiziksel sağlığımız üzerindeki olumsuz etkileri yaşın, ırkın, sigaranın ve kalp hastalığı geçmişinin etkilerinden çok daha fazladır. Bu sadece partnerimizin sağlığı için değil, ilişkimiz için de kötüdür. Sadece partnerimizin değişmesi gerektiğine inanmak bile ilişkiye zarar vermeye yetebilmektedir. Ayrıca insanlar partnerini değiştirmeye çalıştıkça ilişkinin kötüye gittiği; tuhaf bir şekilde kişinin kendi gelişimine odaklanıp partnerin de gelişmek için adımlar attığını fark etmeninse ilişkiyi iyiye götürdüğü görülmüştür. Partnerin değişmesini sağlayarak ilişkiyi güçlendirmeye çalışmak işleri daha da kötüleştirmiştir.

Çabalarımızın bu kadar geri tepmesi nereden kaynaklanır? Şöyle söyleyeyim, bu genelde düzgün bir plana sahip olup bu planı berbat bir uygulamayla hayata geçirmeye çalışma meselesidir. Partnerimizi gelişmeye teşvik etmek için kullandığımız taktikler pek hoş değildir. Yaygın taktiklerden bazıları bağırma, küfretme,öfke ve hüsranımızı belli eden işaretler verme yoluyla hoşnutsuzluğumuzu göstermektir. Bunların dışında, partnerimizle dalga geçerek, küçümseyerek, eleştirerek, hakaret ederek ve sataşarak onu küçük düşürüyor ya da kendini suçlu hissettirerek, taleplerimizi ona empoze ederek, rüşvet vererek ve düpedüz tehdit ederek kontrol etmeye çalışıyor olabiliriz. Bunlar sevgi davranışları listesine giremeyecek davranışlardır.

Ne zaman düşmanca davranmaya meylettiğimizin farkına varmamız önemlidir. Örneğin ilişkimize güvenmiyorsak ya da kendimizi kötü hissediyorsak karşı tarafta suçluluk duygusu yaratmaya çalışmaya ya da eleştirel olmaya daha fazla meylederiz. Tekrar etmek gerekirse, bu taktikler düşük ilişki kalitesiyle bağlantılıdır. Sadece bu da değil; daha hassas partnerlerle daha çok uğraşırız. Reddedilmeye ekstra duyarlı ya da çok fazla yakınlığa ihtiyaç duyan bir sevdiğimizi değiştirme çabalarımız bilhassa yaralayıcıdır. Partnerimiz de buna elbette onu değiştirmeye çalıştığımız için bizi suçlu hissettirmeye çabalayarak karşılık verir, bu işe yararsa o kendini daha iyi hisseder, ama biz ilişkiden daha az doyum alırız; işe yaramazsa o daha az mutlu olur, biz de bir şey kazanmayız. İki türlü de ilişkimiz yara alır.

Bu olumsuz taktikler her ne kadar berbat olsa da biz kendimizi onların gerekli olduğuna ikna ederiz. Partnerimizin olumlu değişiklikler yapmasına yönelik arzumuz biraz rahatsızlığı ve incinmeyi mubah kılar. Ne var ki kötü taktiklerin ilişkiyi kötüye götürdüğünü unutmamamız gerekir. Belki daha ince ve olumlu bir yaklaşım yardımcı olabilir? Acımasız olmak yerine partnerimizi değişime teşvik etmek için onu sevecenliğe boğabiliriz.

Kötü olanı cezalandırmak yerine, partnerimiz istediğimiz yönde davranış sergilediğinde ekstra destekleyici, sevecen, şefkatli ve kabullenici olmak suretiyle iyi olanı ödüllendirebiliriz. Olumluya yönelmek olumsuza yönelmekten iyidir, ama bir çalışmaya göre olumluluk da sorun oluşturabilir. Önce iyi haber… Bu araştırmaya göre partnerlerin olumlu taktikleri kullandığı günlerde ilişkinin kalitesi daha yüksek olmaktadır. Buna karşın ilişkide genel olarak geçirilen kaliteli zamana bakıldığında, partneri manipüle etmek için kullanılan olumluluk ilişkiye zarar vermektedir. Peki, sorun nedir? İyi davranışların içten değil, bir ödül karşılığında geliyor olması. Sevgimize belli kurallar ve koşullar koyduğumuzda iyi niyetimiz pek de iyi algılanmaz.

Direnci Takdirle Karşılayın

Peki, sorun partner geliştirme planımızda değilse? Biz gerekli çalışmayı yapar, atılacak adımları incelikle tasarlarız. Artık sadece partnerimizin işbirliğine ihtiyacımız vardır.

Değişimi kucaklayan, önerilerimizi mutlulukla uygulayan ve fikirlerimizi minnettarlıkla kabul eden, tamamen itaatkâr bir partner ise cezbedicidir.

Ne var ki gerçekler hayli farklıdır. Çoğu zaman gelişim planımızın karşısındaki en büyük engel değişmek istemeyen inatçı partnerimizdir. Planlarımızın bozulması sinir bozucu olabilse de aslında bizim partnerimizin gösterdiği bu direnci takdir etmemiz gerekmektedir. İnsanlar yüksek özsaygı sahibi olduklarında değişmeye daha az gönüllü, daha az kaygılı ve uyum sağlamak adına davranışlarını düzenlemeye daha az istekli olurlar. Başka deyişle, ilişkilerinde rahat hissetmek için çok fazla onay ve ilgiye ihtiyaç duymazlar. Böyle kendine güvenli partnerlerle kurulan ilişkiler daha doyum vericidir, daha fazla bağlılık içerir ve bu ilişkilerde aldatmaya daha az rastlanır. Belli ki partnerimizin inatçı damarı bazı olumlu yanlar da taşımaktadır.

Benzer şekilde, bu partnerler neye inandıkları ve kim olduklar konusunda kendinden hayli emindir. Bu onların çevrelerindeki insanlara ait özellikleri edinerek değişme olasılığını düşürse de ilişki için faydalı bir şeydir. Kendi araştırmalarımda elde ettiğim bulgular, kim oldukları hakkında net ve özgüvenli olan kişilerin ilişkilerinde daha fazla doyum ve bağlılık deneyimlediğini göstermiştir. Böyle insanlar, dinleme ya da partnerinin sorunları başka bir perspektiften görmesine yardım etme gibi faydalı davranışları daha çok göstermektedir.

Partnerimiz onu kendi arzumuza göre yontup şekillendirmemize izin verdiğinde istediğimiz şeyi elde ettiğimizi sanırız. Kendimizi bu değişikliklerin onun iyiliği için olduğuna ve ilişkimize çok iyi geleceğine inandırırız. Partnerimiz eğer emin değilse bize yaslanıp kendisinin kim olduğunu bulabilir ve biz de ona yaslanıp kim olduğumuzu bulabiliriz. İyi partnerler de zaten böyle yapmaz mı? İşin aslı, kim olduğu konusunda tamamen rahat hisseden dik kafalı bir partner ilişkimiz için daha faydalıdır.

İLİŞKİNİZİ NASIL DAHA NET GÖRÜRSÜNÜZ?

Demek ki partnerimizi istediğimiz gibi değiştirmeye çalışmak bundan böyle gözümüze pek de iyi görünmeyecek olan bir kör noktadır. Yapmamız gereken ilişkimize farklı bir yerden

Benlik Kavramına Dair Netlik Açısından Siz Ne Durumdasınız?

Kendimizi anladığımızı, kim olduğumuz konusunda net olduğumuzu, ayrıca bu yargılarımızdan emin olup tutarlı olduklarını düşünmek isteriz. Bu inançlarımız ne kadar doğruysa benlik kavramımıza dair o kadar netlik içindeyiz demektir. Kim olduğunuza dair ne kadar net olduğunuzu belirlemek için aşağıdaki ifadeleri puanlayın:

1. Kendime dair fikirlerim nadiren çatışır.
   Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle Katılıyorum

2. Kendimi tanıyorum ve nasıl biri olduğumla ilgili netim.
Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle Katılıyorum
3. Kendime dair düşüncelerim tutarlıdır ve sık değişmez.
Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle Katılıyorum
4. İnançlarımı, kişiliğimi ve tercihlerimi tarif etmek benim için kolaydır.
Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle Katılıyorum

Daha yüksek skorlar kim olduğunuz hakkında daha yüksek netlik anlamına gelir. Araştırmacılar daha düşük benlik kavramına sahip kişilerin aynı zamanda daha düşük özsaygıya sahip olduğunu, daha nevrotik olduğunu, sürekli kendini analiz ettiğini ve kendi hakkında çok daha fazla düşündüğünü bulmuştur.

bakmaktır. Pek çok durumda en iyi değişim hiç değişmemektir. Bir kukla oynatıcısı gibi davranmak yerine daha sükûnet içinde olup değiştiremediğimiz şeyleri kabul etmemiz, partnerimizi olduğu gibi sevip takdir etmemiz gerekir.

Değiştiremediğiniz Şeyleri Kabullenin

Hayatınızın aşkının sizi ancak kendinizde belli şeyleri düzeltirseniz tam anlamıyla seveceğini düşünün. Bu, bize yanlış gelir çünkü partnerimizin bizi olduğumuz gibi sevmesini isteriz. Bizim de onu olduğu gibi, koşulsuz sevmemiz gerekir.

Bunun akıllıca bir yaklaşım olmasının bir nedeni de konu kişiliğin değişimi olduğunda muazzam bir ataletle karşı karşıya gelmemizdir. Üç binden fazla kişinin katıldığı 150'den fazla çalışmanın bulguları kişiliğin büyük oranda sabit olduğunu ve daha önemlisi, zaman geçtikçe daha da sağlamlaştığını göstermiştir. Başka deyişle partnerimizin daha dışadönük, daha düşünceli, daha az duygusal ya da daha az nevrotik olmasını umuyorsak, bunun gerçekleşme olasılığının düşük

olması bir yana, partnerimizin kişiliğinde herhangi bir gelişmenin meydana gelme olasılığı da her sene biraz daha düşer. Ve bu iyi haberdir çünkü kişiliğinin zaman içinde istikrarını koruyacağını düşünen kişiler hayatının ilerleyen dönemlerinde daha mutlu olur ve hayattan daha fazla doyum alırlar. Eğer partnerimizin mutluluğunu ve esenliğini istiyorsak sadece onu değiştirmeye çalışmayı bırakmakla kalmamalı, aynı zamanda da onun statükosunu desteklemeli ve onu kişiliğini değiştirmeye çalışmaktan vazgeçirmeliyiz.

Partnerimizi kabul etmek önemlidir, ama partnerimiz beklentilerimize uymuyorsa kendimizi çıkmazda hissedebiliriz. Partnerimizi resimlerde gördüğümüz mükemmellik imgesine uydurmaya çalışmak yerine daha gerçekçi olmamız gereklidir. Ufuk açan kitabı *The All or Nothing Marriage: How the Best Marriages Work*'te (Ya Hep Ya Hiç Evliliği: En iyi Evlilikler Nasıl Yürür?) ilişki bilimci Eli Finkel, romantik partnerlerimize karşı fazla talepkâr olduğumuzdan bahseder. Finkel'ın, oluşturduğu "boğuculuk modeli"nin bir parçası olarak söylediği şey partnerimizden tarihte eşi benzeri görülmemiş miktarda beklentimiz olduğu ve bir tek kişinin bu kadar yüksek standartlara uymasının mümkün olmadığıdır. Bunun yerine ilişki portföyümüzü çeşitlendirmemiz, ilişkilerimizin (dostlarla, aileyle ve iş arkadaşlarıyla olanların) var olan boşlukları doldurmasına izin vermemiz gerekir. Örneğin partnerimizin işyerimizdeki her sorun için bize yardım etmesi gerekmeyebilir. Onun yerine, buyurgan patronumuz ya da pasif agresif çalışma arkadaşımızla baş etmek için yakın bir arkadaşımızdan yardım alabiliriz. Bunu yaparak partnerimizi tüm beklentilerimizi karşılamak zorunda olmaktan kurtarmış ve onu tüm eksikleriyle olduğu gibi kabul etmiş oluruz.

Partnerinizin Değişimini Destekleyin

Biz partnerimizi olduğu gibi kabul etsek de o kendini kabul etmeyebilir. Aslına bakarsanız çoğu insan statükoya bağlı

yaşamaktan memnun değildir; aksine, kendi yararına olacak şekilde büyüyüp gelişmek ister. Sevdiklerimiz de bunun istisnası değildir ve bunu bizim tam desteğimizle birlikte kendi istedikleri şekilde yapmayı hak ederler. Bu da bizim kenara çekilmemizle başlar. Bunu yapamıyorsak aynaya bir bakmamız gerekebilir. 2018'den bir araştırma, kim olduğumuzdan emin olmadığımızda ve bu konuda kafamız karışık olduğunda partnerimizin gelişimini desteklemekte başarısız olduğumuzu bulmuştur. Kendimizi iyi tanımazsak partnerimizin değişme arzusu bize tehditkâr gelir, çünkü bizim de değişmemiz gerektiğini düşünürüz. Öte yandan partnerimiz eyleme geçmek istediğinde ona karşı sevecen ve destekleyici olursak bu sadece onun gelişimine yardım etmez; ilişkimize de katkı sağlar. Tam bir kazan-kazan senaryosudur.

Partnerimizin yolundan çekilmekten daha iyisini de yapabiliriz. İlk adım, ki bu önemli bir adımdır, partnerimizin geliştirmek istediği şeyin tamamen kendi seçimi olduğunu ve bunun bizim tercihlerimizle hiçbir ilgisinin olmadığını anlamaktır. Neyin değişeceği, bunun ne zaman olacağı ve nasıl gerçekleştirileceği tamamen onun vereceği kararlardır. Biz sadece onun yanında yer alıp destek olan ve elimizden geldiğince yardım etmeye çalışan yoldaşlar olabiliriz. Yani bizim, partnerimizin "heykeltıraşı" olmamız gerekir. Bu kulağa fazla hükmedici geliyorsa Michelangelo'nun heykeltıraşlığa bakış açısını dikkate aldığınızda aslında daha pasif ve destekleyici bir şeyden bahsettiğimi anlarsınız. Heykeltıraşlar eserlerini, inşa etmek suretiyle yaratmaz; daha ziyade taşın içinde gizlenmiş, halihazırda var olan sanatı ortaya çıkarırlar. *Davut* heykeli üzerinde çalışırken Michelangelo bunu şöyle açıklamıştır: "Mermerin içindeki meleği gördüm ve onu özgür bırakıncaya dek mermeri oydum." Bizim de partnerimiz için oynamamız gereken rol budur. Araştırmacıların Michelangelo fenomeni adını verdiği bir yöntemi kullanmamız gerekir. Bu süreç partnerimizin ideal benliğini anlayarak başlar. Bu onun olmak istediği kişidir ve bunun muhtemelen günlük hayhuyun oluşturduğu koca bir "mermer"in içinde gizlenmekte olduğunu aklımızda bulundurmamız gerekir. İşi, çocukları, faturaları, ailesi, günlük mücadeleleri ve koşturmaları olmasa partnerimiz kim olmayı isterdi? Unutmayın, burada onun olmasını istediğimiz şeyin promosyonunu yapmıyor; can yoldaşımızın gerçekte istediği şeyi müdafaa ediyoruz.

Kendi üzerimize düşeni başarıyla yerine getirdiğimizde, partnerimizin aleyhtarı değil müttefiki oluruz. Partnerimiz yaşamına biraz macera katmak istiyorsa, onun katılabileceği bir kürek sörfü grubuna işaret edebilir ya da yakındaki doğa yürüyüş rotalarını bulmasına yardım edebiliriz. Daha dışadönük olmak istiyorsa sosyal etkinliklerde ona eşlik edebiliriz. Daha düzenli olmak istiyorsa bir yerleri derleyip topladığı zaman bunu takdir edebiliriz. Bu, Michelangelo'yu oynamak, partnerimizin içindeki meleği çıkarmasına yardımcı olmaktır. Onun ideal benliğini onayladığımızda partnerimiz hayattan daha büyük doyum alır ve psikolojik olarak çok daha iyi durumda olur. Bu doyum, bağlılık ve güven artışından ilişkimiz de faydalanır. Tüm bunlar ilişkimiz olgunlaştıkça daha önemli hale gelir. 2018 yılından bir araştırma yaşımız ilerledikçe benlik algımızın daha da belirginleştiğini ve partnerimizin ideal benliğimizi onaylamasının gittikçe daha önemli hale geldiğini göstermiştir.

Kendinizde Değiştirebileceklerinizi Değiştirin

Eşimizin ideal benliğine ulaşması için ona yardım etmemiz harikadır, fakat ilişkimize faydalı olacak daha doğrudan bir strateji vardır ki onu da gözden kaçırmamamız gerekir: Dikkatimizi içimize çevirerek kendi kişisel gelişim planımızı başlatmak... Bu yaklaşımın en büyük avantajlarından biri, bizim dünya üzerinde kendimize dair tek uzman olmamızdır. Kimse bizi bizden iyi tanıyamaz. Dolayısıyla bizim için neyin en iyi olduğunu, gerçekten değiştirmek istediklerimizin neler olduğunu ve en iyi yaklaşımın ne olacağını en iyi biz biliriz.

Tüm bunlar teoride çok güzel, ama pratiğe dökülebilir mi? Bu soruya cevap bulmak için Urbana-Champaign'deki İllinois Üniversitesi'nden araştırmacılar katılımcılardan değişim hedeflerini (örneğin daha konuşkan, uyumlu, düşünceli olmayı istemek) belirtmelerini istiyorlar. On altı haftalık çalışma boyunca pek çok kişi gelişme gösteriyor ve bu kişilerden değişim için daha çok arzu duyanlar daha fazla gelişme kaydediyor. Bir izlem çalışmasında araştırmacılar gruplardan birinin hedeflerine erişme yolunda daha belirgin adımlar atmaları için onlara plan değişikliği yapmalarında yardım ediyor. Örneğin bu kişiler "Daha sosyal olmak istiyorum" yerine "Daha çok gülümseyeceğim" ya da "Bir yabancıyla sohbet başlatacağım" diyorlar. Diğer grup sadece zaten var olan özelliklerini (dışadönük biri, konuşkanlığından bahsediyor) ve bu özelliklerin nasıl faydalı olabildiğini açıklıyor. Tahmin edildiği gibi, daha net bir değişim planı olan kişiler daha başarılı oluyor ve daha büyük ilerleme kaydediyor. Yani değişim sadece mümkün değildir; gelişme isteği taşıdığımızda ve net, belirgin, somut adımları olan bir plana sahip olduğumuzda daha da mümkündür.

İlişkinizi Değiştirin; Birbirinizi Değil

İlişkiler hareket halindeki parçalarla doludur. Gördüğümüz gibi, partnerimiz değişebilir, biz değişebiliriz ve bunların ikisi de ilişkimizin dinamiklerini değiştirir. Bu, partnerlerin gelişim planlarına aynı yerden bakmaları gerektiğini vurgular. 2017 yılından bir çalışma partnerlerin değişimleri birbiriyle uyumlu olduğunda (ikisi de aynı kaldığında ya da ikisi de değiştiğinde) ilişkilerinin daha iyi, daha istikrarlı olduğunu ve partnerlerin daha fazla kişisel gelişim gösterdiğini bulmuştur. Bireyler kendini değiştirmeyi planlamayıp partnerinin değişeceğini düşündüğünde ilişkiden daha az doyum almaktadırlar.

Ortak bir hedefe odaklanarak birbirimizle daha uyumlu hale gelmemiz mümkündür. Birbirimizin bireysel değişimine yoğunlaşmak yerine güçlerimizi birleştirip sahip olduğumuz ortak nokta üzerinde çalışabiliriz: ilişkimiz… Bu "ilişki çalışması" bir çiftin bir ilişkiyi sürdürmek için yaptığı her şeyi içerir. "Çalışma" kelimesi bunu bir angarya gibi gösterse de aslında söz konusu olan sadece ilişkideki uyumu artıracak küçük değişiklikler yapmaktır. Kişinin günlük uykusunu ya da iş programını partnerinin programına göre ayarlaması, diyetini ya da egzersiz planını değiştirmesi, para harcama alışkanlıklarını iyileştirmesi, onunla iletişim kurması, ev işi yapması ya da çocuk bakımına katkıda bulunması, partneriyle zaman geçirmesi ve fiziksel yakınlık kurması gibi partnerin faydasına olacak davranışlar ilişki çalışmasına dahildir. Çiftler ilişkilerini geliştirmek için çalıştıkları zaman ilişkide büyük yakınlık, tatmin ve bağlılık hasıl olur. Bir başka önemli nokta da ilişki çalışmasının sadece sıkıntılı ya da kopmuş ilişkiler için değil tüm ilişkiler için faydalı olmasıdır.

Yapacağımız en önemli çalışma "Beni sevseydin değişirdin" düşüncesinin kökenlerini açığa çıkarmaktır. Bir an durup düşünürsek, birinden değişmesini talep etmek cüretkâr bir yaklaşımdır. Bu cüret, ilişkinin temelinde yer alan güç dinamiklerinden ileri gelir. Biz ancak karşımızdaki kişiden üstün olduğumuza ya da karşısında otorite olduğumuza inandığımızda ondan değişmesini bekleriz. Buna bir örnek: Bir çalışan asla patronundan değişmesini talep etmez; ama bir patronun astından gelişme göstermesini talep ya da rica etmesi doğaldır. İlişkimizde böyle bir dengesizliğe dair en küçük işareti ortadan kaldırmalı ve temel bir gerçeğin farkına varmalıyız: Partnerler adil ve eşit muamele gördüğünde ilişkiler en iyi şekilde işler. Partnerlerden biri hak ettiğinden fazla fayda elde ederken diğeri hak ettiğinden azını elde ederse sorun çıkar.

İlişkinizdeki Eşitlik Açısından Siz Spektrumun Neresindesiniz?

İlişkiler partnerlerin birlikte çalışmasını gerektirir. Farklı zamanlarda farklı taraflar alıcı ya da verici olabilir. Böyle örnekler zaman içinde bir araya gelerek partnerlerin nispi katkılarına dair genel örüntüleri gözler önüne serer. İlişkinizin genel alma verme durumunu daha iyi anlamak için aşağıdaki soruları mümkün olduğunca dürüst şekilde cevaplayın.

1. Kişilerin verdikleri ve aldıkları göz önünde bulundurulduğunda hanginiz daha avantajlı durumda görünüyor?
   __Ben __Hiçbirimiz/Eşit __Partnerim
2. Verilen kararlar göz önünde bulundurulduğunda hanginiz daha avantajlı durumda görünüyor?
   __Ben __Hiçbirimiz/Eşit __Partnerim
3. Birbirinize sevecenlik gösterme konusunda hanginiz daha avantajlı durumda görünüyor?
   __Ben __Hiçbirimiz/Eşit __Partnerim
4. Destek ve kabul görme konusunda hanginiz daha avantajlı durumda görünüyor?
   __Ben __Hiçbirimiz/Eşit __Partnerim

Araştırmacılar eşitliği iki şekilde ölçer. Birincisi, ilişkide kimin daha verici olduğuna dair genel bir fikir edinerek (madde 1'deki gibi); ikincisi de belli alanlardaki (örneğin dış görünüş, zekâ, takdir, ev içi işler, ekonomik durum) eşitliği ölçtükleri "çoklu özellik" yaklaşımını kullanarak (madde 2, 3 ve 4'teki gibi). Puanlama açısından bakılırsa her dört madde için de en iyi cevap "Hiçbirimiz/Eşit" cevabıdır, fakat bunu beklemek muhtemelen gerçekçi olmaz. Daha ziyade, ilişkinin içerdiği tüm alanlarda eşitlik sağlamak için çabalayın (örneğin, adil bir denge kurmak için siz iki kategoride daha çok şey yaparken partneriniz başka iki kategoride daha çok şey yapsın).

Üstünlük bizde olduğunda kendimizde daha talepkâr olma cüretini bulabiliriz. Partnerimizin bir şeyleri düzeltmesini beklemekle kalmayıp süreci yönetme gereği duyabiliriz. Bu adil değildir. İlişkimize denge kazandırmak için eşit bir ilişki yaratmamız gerekir, bu aynı zamanda da ilişkiyi güçlendirecektir. Çiftleri yirmi yıl boyunca takip eden bir araştırma "daha fazla verdiğini" düşünen erkeklerin ya da kadınların ilişkilerini daha kötü gördüğünü bulmuştur. Benzer şekilde ABD'den çiftler arasında yapılan 2018'den bir araştırma eşitlikçi ve adil olmayan ilişkilerde, özellikle de kadın hak ettiğinden azını aldığını düşünüyorsa, boşanma ihtimalinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bunun aksine, kadınlar sosyal statü açısından partnerlerine daha eşit hissettiği ve iki taraf birbirine sevgi duyduğu zaman daha fazla tatmin alındığı görülmüştür. Sadece bu kadar da değil; aynı zamanda da bu kadınların erkek partnerleri, daha yoğun ve tutkulu bir seks tecrübesi yaşadığını rapor etmiştir.

İşbölümü: Bu da Değişmeli mi?

İlişkide denge sağlamak ve adaleti korumak için göz önünde bulundurulması gereken pek çok alan vardır. Ekonomik durum ve ebeveynlik görevleri gibi... Dengesizliğin ilişkileri nasıl etkilediğini kavramak için her çifti sıkıntıya düşüren, geleneksel olarak eşitsiz, yaygın olarak araştırma konusu edilmiş bir alana, ev işlerine bakmakta fayda vardır. Kimse bulaşık yıkamayı, yemek yapmayı, çamaşır yıkamayı ve çocukların arkasını toplamayı gerçekten keyifli bulmaz; fakat bunlar, çiftlerin halletmesi gereken mecburi işlerdir. Bu konu ayrıca, çeşitli sebeplerden, adaletsizliğin de kaynağıdır. İlk mesele herkesin kendi katkılarını olduğundan fazla görmesidir. Araştırmacılar katılımcılara ev işlerinin yüzde kaçını kendilerinin yaptığını sorduğunda, partnerlerin tahminlerinin toplamı yüzde 100'ün üzerinde çıkmıştır. Elbette ki bu matematiksel olarak imkânsızdır, yani biri kendini kandırmaktadır.

Partnerler ev işlerine yönelik katkılarını abartıyor olsa da araştırmalar kimin daha çok iş yaptığı konusunda nettir: kadınlar. Tahminler çalışmadan çalışmaya değişse de bir araştırma kadınların haftada 18 saatlik çalışma süresiyle, 10 saat çalışan erkekleri geride bıraktığını göstermiştir. Bunu bir düşünün. Kadınlar her hafta erkeklerden koca bir iş günü kadar fazla iş yapıyor! Kadınlar evin dışında çalıştıklarında evdeki işlere daha az zaman ayırmak suretiyle eşitliğe biraz yaklaşıyorlar. Ancak tuhaf ve adaletsiz bir durum da şu ki, kocaların-dan daha fazla para kazandıkları zaman ev işlerine ayırdıkları süre de artıyor. Daha da kötüsü, araştırma sonuçları her hafta erkeklerin eşleri için yedi saatlik ekstra ev işi yarattığını, kadınların ise eşlerini bir saatlik işten kurtardığını gösteriyor. Tabii ki çiftler çocuk sahibi olduğunda kadınların iş yükünün daha da artması şaşırtıcı değil. 19 binden fazla katılımcıdan oluşan bir örneklemde, kadınlar evde küçük bir çocuk olduğunda kocalarından daha fazla ev işi yaptıklarını belirtiyorlar.

Tüm bunlar adaletsiz görünüyor olabilir ama ilişki içinde olan hiç kimse bunu umursuyor mu? En azından bir çalışmaya göre, hayır. Burada ne olup bittiğini gerçekten anlamak için bir araştırmacı çiftlerle ev içi işbölümü konusunda ayrıntılı bir röportaj yapıyor. İşin önemli kısmı şu ki bu çiftler eşitlikçi roller içinde olabilecek ekonomik araçlara sahipler. Buna karşın, hepsi eşitliğe değer verdiğini ve eşitliği ideal gördüğünü iddia etmesine rağmen, büyük çoğunluğunun ilişkisinde eşitlikçi düzenlemeler bulunmuyor. Bunun onları rahatsız ettiğini düşünebilirsiniz, ama rahatsız değiller. Katılımcılar ilişkilerinde eşitsiz rolleri benimsemelerine dair çeşitli nedenler (ya da ussallaştırmalar) ileri sürüyorlar. Çoğunlukla partnerlerin iş programına göre ayarlama yapıldığı ya da kadınların ev işlerini halletmekte daha becerikli olduğu belirtiliyor. Çiftler özellikle bir rol dağılımı yapmamış olsalar da kadınlar evle ilgili işleri doğal olarak üzerlerine aldıklarını rapor ediyorlar. Bu her ne kadar stereotipik ve eşitsiz bir netice olsa da araştırmada yer alan hem erkekler hem de kadınlar bu eşitsiz rollerden rahatsızlık duymadıklarını söylüyorlar.

Şoka girmeye hazır mısınız? İlişkide eşitlik sağlamak için sadece erkeklere yemek yaptırmanın ya da bulaşık yıkatmanın ilişkiye faydası olmayabiliyor. Bunun nedeni gerçekten eşit olan ile eşit hissettiren arasında dağlar kadar fark olması. Araştırmalara göre partnerlerden ikisi de var olan dengesizliği iyi bir düzenleme olarak görüyorlarsa bu düzenleme nesnel bir bakış açısına göre adaletsiz olsa dahi ilişkiye faydalı olabiliyor. Yüz binden fazla erkeği ve kadını analiz eden 2018 yılından bir araştırma, çiftlerin birliktelik süresi arttıkça kadınların ev işlerine katkısının azaldığını, erkeklerinkinin de arttığını bulmuştur. Bu, işbölümünü kadınlar açısından daha adil kılsa da kadınlar bu durumdan daha az memnunken erkekler daha fazla memnun olmuşlardır. Evdeki işbölümünün ilişkileri bu biçimde etkileme nedeni koca bir sosyoloji ders kitabını doldurabilir. Bizim bundan çıkarabileceğimiz ders ise başarılı bir ilişkinin her zaman her alanda mükemmel bir eşitlik gerektirmediğidir. Partnerler genel anlamda her şeyin birbirini dengelediğini hissettiği sürece en iyi değişim hiç değişmemek olabilir.

ÖZET

- Aşk insanı değiştirir. İlişkinizin sizi nasıl değiştirdiğini anlamak için büyük resmi görmeniz gerekir.
- Partnerinizi düzeltmek sizin işiniz değildir. Değişim onun için iyi olmayabilir ve sizin onu değişmeye teşvik etmek için kullandığınız yöntemler ona fayda yerine zarar verebilir.
- Partnerinizin sizin için değişmeye gönüllü oluşundan çok da memnuniyet duymamaya dikkat edin, çünkü bu kötüye işaret olabilir.

- Partnerinizle ilgili değiştiremeyeceğiniz şeyleri kabul etmeniz gerekir.
- Gerçekten fark yaratmak istiyorsanız Michelangelo rolüne soyunup partnerinize kendi ideal benliğini açığa çıkarmasında yardım edebilirsiniz.
- Sizin için değiştirmesi en kolay olan şeye odaklanmalısınız: kendinize.
- Sizin ve partnerinizin değişim konusunda ortak bir zeminde buluşmanız gerekir. Buna ilişkinizi daha eşitlikçi hale getirerek başlayabilirsiniz.
- İlişkinizdeki işbölümü eşitlikçi olmayabilir, ama bu dengesizliğin ilişkiniz için faydalı olması mümkündür.

7. Bölüm

"Birlikteliklerde Bencil Olmak Yanlıştır"

Connie bu hafta, bu ay ve bu yıl ne istediğini tasarlayarak hedeflerinin peşinden koşan planlamacı biriydi. Brian ile tanıştıklarında her şey değişti. Connie âşık olmuştu, dolayısıyla büyük planlarını arka plana atmıştı. Brian'ı en büyük önceliği haline getirmiş, kendini onu mutlu etmeye adamıştı. Sadece Brian için değil, ilişkileri için de yapıyordu bunu.

Connie ilişkinin iyiliği için kendi mutluluğundan kıstığını fark etse de doğru olanı yaptığını düşünüyordu. İlişkiler verici olmakla ilgiliydi ve Connie de bu konuda üzerine düşeni yapıyordu. Diğerkâmlığın her zaman kolay olmadığını inkâr edemezdi. Bazen Connie takdir edilmediğini ve içinde bir boşluk oluştuğunu hissediyordu. Böyle şüphe dolu anlarda "Peki, ya ben?" diye düşünüyordu. Sonra suçluluk duygusuyla bu hisleri kenara itiyor ve dikkatini bu ürpertici tatminsizlik hissinden uzaklaştırıyordu. İlişkileri tıkanmış ve sıkıcı bir hale gelmişti. Bu gerçekle yüzleşmek yerine Connie bahaneler yaratıyor ve kendini bunun normal olduğuna inandırıyordu.

KÖR NOKTANIZI İNCELEYELİM

Genel kabul gerçek aşkın partnerimize sonsuz adanma gerektirdiği yönündedir. Ya gerektirmiyorsa? Partnerimizi önceliğimiz saymak asil bir yaklaşım gibi görünebilir ama bu romantize edilmiş bir inançtır ve ilişkilerimizin yıkımı pahasına fazlasıyla ileri götürmüş olduğumuz bir kör noktamızdır. Eğer partnerimizin kişisel Cömert Ağacı haline gelirsek nihayetinde verecek bir şeyimiz kalmaz.

Bizim İçin, Benden Önce Sen?

Bu bir açıdan da elimizde olmayan bir şeydir. Partnerimize duyduğumuz güçlü hisler bizi onu önceliğimiz haline getirmeye iter. Zamanla sevgi adı altında kariyer tutkumuzu söndürür, çok da sevmediğimiz bir yerde yaşamaya başlar, çocuk sahibi olmaya (ya da olmamaya) karar verir, din değiştirir ya da gerçekten istemediğimiz bir evi satın alırız. Hangi arkadaşlarla vakit geçirileceği, kimin ailesiyle ne kadar görüşüleceği, çocuklarla ve evle kimin ilgileneceği, eğlenmek için ne yapılacağı, tatilde nereye gidileceği, hangi arabanın satın alınacağı, ne sıklıkta seks yapılacağı, ne kadar konuşulacağı ve işyerinde ya da dışarıda çalışmaya ne kadar vakit ayrılacağı gibi konulardaki kararları belki partnerimize bırakırız. Her durumda, ilişkiyi desteklemek için kendimizi ihmal ederiz ve maalesef böyle yaparak ilişkiye faydadan çok zarar veriyor olabiliriz.

Ekstra Kör Nokta: Yatak Odasında Fazla Vericilik Neden Kötüdür?

Seks doğal bir alma verme dengesi gerektirir. Partnerlerin her biri kendi ihtiyaçlarıyla partnerinin potansiyel hazzı arasında denge kurmalıdır. 2019'da yapılan bir çalışmada araştırmacılar

cinsel diğerkâmlığı incelemek amacıyla birlikte yaşayan 122 çifti üç hafta boyunca incelemeye almış ve çiftlere iki farklı türdeki cinsel vericiliğe dair ifadeler sunmuştur. Birinci tür ifadeler partnerin ihtiyaçlarına duyarlı olmakla ilgiliyken (örneğin, "Seks esnasında partnerimin ihtiyaçlarına odaklanmış durumdaydım") ikinci tür ifadeler bunun bir adım öteye taşındığı, kişinin kendi ihtiyaçlarını hiçe sayarak partnerin ihtiyaçlarına odaklanmasıyla ilgili olan ifadelerdir (örneğin, "Seks sırasında partnerimin ihtiyaçlarını kendiminkilerin önüne koydum").

Önce partnerimizi düşünmek fedakârlıkta ve sevgiyi ifade etmede son nokta gibi görünebilir. Ne var ki "benden önce sen" yaklaşımını benimseyen katılımcıların seksten daha az doyum aldığı ortaya çıkmıştır. Partnerinin ihtiyaçlarına çok fazla odaklanan kişiler daha fazla olumsuzluk fark etmişler (örneğin, partnerinin dikkatinin dağıldığını) ve bu kişiler için seks daha az keyifli olmuştur. Araştırmacıların açıklaması şöyledir: "Partnerimizin ihtiyaçlarına duyarlı olmak romantik ilişkilerde çok önemli olsa da insanların partnerlerinin ihtiyaçlarını karşılarken kendininkileri ihmal etmemeleri de, özellikle cinsellikte çok önemlidir."

Açıkçası bu zordur çünkü fedakârlığın ilişkimize kattığı çok büyük bir şey vardır: daha fazla bağlılık. Kendimizden daha fazla vermek daha güçlü bir bağ oluşturur ve ayrılmaya gönülsüz olmamızı sağlar. Bunlar kulağa hoş gelmektedir, ama yapılan fedakârlıklar insanların ilişkiden daha fazla tatmin olmasını ya da partnerine daha yakın hissetmesine neden olmaz. Başka deyişle, partnerimizi kendimizden önce düşünmek bizi bir arada tutsa da onunla aramızın daha iyi olmasını sağlamaz. Peki, gerçekten, hangisi daha önemlidir? Kaliteli bir ilişki mi, yoksa uzun süreli bir ilişki mi? Kimse kötü bir ilişkide sıkışıp kalmak istemez. Aynı araştırma fedakârlığın bağlılığı artırdığı zamanların yalnızca katılımcıların stresli ya da koşturma içinde olmadıkları günler olduğunu bulmuştur.

Siz hiç öyle günler yaşıyor musunuz? Hayır mı? Ben de yaşamıyorum. Daha bitmedi: Fedakârlıktan fayda sağlayan partnerlerin de ilişkiye daha bağlı olmadığı bulunmuştur. Doğru okudunuz, partnerinin diğerkâmlığından fayda sağlayan kişiler ilişkiye daha bağlı hissetmemektedir.

Partnerimiz nankör değil; sadece bihaberdir. O, bizim yaptığımızı düşündüğümüz fedakârlıkların yüzde 50'sini kaçırır. Ayrıca bizim ne zaman fikirlerimizden, ilgi alanlarımızdan diğerkâmca vazgeçtiğimizi ya da duygularımızı göstermediğimizi bilmek herhangi bir insan evladı için cidden zordur. Sinir bozukluğumuzu ya da hüsranımızı gizlediğimiz, partnerimiz kötü bir gün geçirdiğinde olumlu duygularımızın coşkusunu kıstığımız ya da onun ailesiyle çok fazla zaman geçirmeye dair gerçek fikirlerimizi göstermediğimiz zamanları partnerimizin fark etmesi güçtür. Sonuç mu? İki kişi de daha az olumlu duygu yaşar, hayattan daha az doyum alır, bu da ilişkinin daha az yakın ve tatminkâr olmasına yol açar ve ayrılık düşüncelerini artırır. Bizim cömertlik teşebbüslerimiz partnerimizin kayıtsızlığı ve takdir eksikliğiyle birleşince içerleme yolunda emin adımlarla ilerleriz.

Kendi ilgi alanlarımızdan yanlış nedenlerle, örneğin mecburiyetten, daha az kaygı duymak için, suçluluktan kaçınmak için, partnerimizin bizim hakkımızda daha olumlu düşüncelere sahip olmasını sağlamak için, partnerimizi öfkelendirmemek ya da onu hak ettiğimizi hissetmek için uzaklaşıyorsak bu daha da kötüdür. Bu tip diğerkâmlıklar hayattan alınan doyumu ve ilişkinin kalitesini düşürürken olumsuz duyguları, ilişkideki çatışmaları ve ilişkinin bitme ihtimalini artırır. Hayatımızın aşkını kendimizden önce düşünmek doğru bir şeymiş gibi görünse de ilişkimizin böyle bir yardıma ihtiyacı yoktur.

Ölümcül Hata Fedakârlık

İlişkimizde ne kadar verirsek o kadar alacağımız varsayılır. Çok çalışmanın sonucunda ödül alma düşüncesinin peşine ro-

mantik bir şekilde takılıp kendi iyiliğimizi inkâr eder ve partnerimize öncelik veririz. Niyetimiz iyi olsa da kendimizi feda ettiğimizde günlük deneyimimizin en güçlü belirleyicisini, kim olduğumuzu feda etmiş oluruz. Benlik kavramımız oynadığımız roller (baba, anne, çalışan, patron, bakım veren, erkek arkadaş, kız arkadaş, koca, karı), yeteneklerimiz (iyi aşçı, hızlı koşucu), hasletlerimiz (zayıf, atletik, zeki, zengin, güzel, komik, sağlıklı), hobi ve ilgilerimiz (doğa yürüyüşü, resim yapmak, çizim yapmak) dahil olmak üzere bizi tanımlayan her şeyi kapsar. Benlik kavramımız her düşüncemizi, anımızı, duygumuzu, motivasyonumuzu, deneyimimizi, etkileşimimizi ve ilişkimizi etkiler. Benliğimizi görmezden gelmemiz her şeyden ödün vermemiz demektir.

Kendimizden çok fazla şey verdiğimiz takdirde en iyi niyetlerimizle yola çıktığımız halde kendimize zarar vermemiz çok kolaydır. Benlik algımızı kenara ittiğimiz ya da azalttığımızda fedakârlıklarımız olabilecek en zararlı şekle bürünür. Kişisel ihtiyaçlarını partnerinin ihtiyaçları için feda eden saygılı partner rolünü oynayarak kendimizi ilişkimize adarız. Kendimizi bu şekilde geride tutmak öfke biriktirmemize, sahte bir varoluş benimsediğimizi ya da bir rolü oynadığımızı hissetmemize yol açabilir. Bu kulağa berbat gelir, ama biz bunu ilişkimizin iyiliği için kendimizden diğerkâmca vazgeçmek olarak ussallaştırırız. İşin komiği, bu yaptığımız tam ters etki yaratır. Böyle kişilerin ilişkideki sorunları minimize etmek için kendini susturması karşısında partnerleri çileden çıkmaya ve sinir bozukluğu yaşamaya devam eder. Kişinin kendini susturması hem çatışmayı hem de depresyonu artırır. Tüm bunların arasından ilişkimiz yara almadan çıkamaz.

Benliğin ilişkileri nasıl etkilediği üzerine sayısız akademik kitap ve makale vardır; fakat şu kadarını belirteyim, kim olduğumuz ilişkimizin başarısı için çok önemli bir unsurdur. Kendimizi feda ettiğimizde ilişkimiz için ölümcül olabilecek bir hata yaparız. Bunun nedeni benliği mahrumiyet içinde bı-

rakmanın çok temel bir insani motivasyonla çelişiyor olmasıdır: benlik genişlemesi... Benlik genişlemesi, kendimizi daha becerikli, muktedir ve bilgili kılmak üzere büyüyüp gelişmek için duyduğumuz doğuştan gelen arzudur. Benlik genişlemesi modeli, 1960'lı yıllarda her ikisi de Berkeley'de doktora yaparken tanışan Art Aron ve eşi Elaine tarafından yaratılmıştır. Model Doğu ve Batı felsefesinin kesişme noktasında doğmuş ve psikoloji biliminde temellendirilmiştir. Benlik genişlemesi kavramı vasıtasıyla Art ve Elaine temel bir gerçeğe değinmektedir: hepimiz daha iyi insanlar olmak isteriz. Kendimizi desteklediğimizde yeterlik hissimizi artırırız, bu da bize kendimizi daha da genişletmemize olanak tanıyacak başka zorlukların arayışına girmek için güç verir. Başka deyişle, benliğin inşası ve korunması elzemdir; fakat sadece kendimiz için değil.

Kendi ilgilerimizi hiçe saymak ilişkimizi de başarısızlığa mahkûm eder. Örneğin seks hayatımız bundan olumsuz etkilenebilir. 2019'da uzun süreli ilişki içinde olan otuzlu yaşlarının başlarındaki 122 çiftle yapılan araştırmada kişilerin kendini geliştirmeye daha az zaman ayırdığı günlerde daha az cinsel arzu duydukları ve seks yapma olasılıklarının azaldığı bulunmuştur. Daha kötüsü, bunun ileriye dönük etkisi de gözlemlenmiş, belli bir günde kendini geliştirmekte eksik kalan kişilerin ilişkilerinde ertesi gün daha az doyum hissettiği görülmüştür. Bugün benlik genişlemesini umursama, yarın daha fazla sorun yaşa.

Kendi gelişimimizden vazgeçmek bizi ilişkilere dair en büyük günaha yöneltebilir: aldatmak. Bu yazgıdan kaçınmak istiyorsak benliğimizi genişletmek için kendimize ne gerekiyorsa sağlamamızın elzem olduğunu unutmamamız gerekir. Kendimizi tatminkâr olmayan bir ilişkiyi kabullenebileceğimize ikna etmeye çalışsak da bunun belli sonuçları olacaktır. Benlik genişlemesi o kadar önemlidir ki bunu bir kaynaktan elde edemezsek mutlaka başka bir kaynak buluruz. Eğer mevcut partnerimiz benlik gelişimimize yönelik ihtiyaçlarımızı

karşılayamıyorsa bu ihtiyaçları karşılayabilen birinin arayışına girebiliriz. Bu konuyu meslektaşlarım Laura Vander Drift (Syracuse Üniversitesi) ve Chris Agnew (Purdue Üniversitesi) ile birlikte araştırdık. Önce insanlara ilişkilerinde ne kadar benlik genişlemesi tecrübe ettiklerini sorduk, sonra da onlara çekici buldukları biriyle etkileşim kurma fırsatı verdik. Gerçekte bu "biri" önceden belirlenmiş cevaplar veren bir bilgisayardı. Tahmin ettiğimiz gibi, ilişkisinden daha az doyum alan kişiler bu hazır mesajlardan daha çok keyif aldı ve bu potansiyel partnerin kendilerine benlik genişlemesi sağlama becerisini ölçecek daha fazla soru sormak istedi. Unutmayın ki bunlar ilişkisi olan kişilerdi ve ilişkisi için bir tehdit oluşturabilecek, partneri haricindeki çekici bir insana ekstra dikkat vermekteydiler.

İnsanlar yeterince benlik genişlemesi tecrübe etmediklerini hissettiğinde daha vahim sonuçlar da yaşanabilir. Şaşırtıcı bir izlem çalışmasında uzun süreli ilişkileri olan yaklaşık 150 katılımcı yüz yüze "tanışma" amaçlı olduğunu düşündükleri, çekici ve bekâr başka katılımcılarla sohbet edebilecekleri bir etkinliğe katılıyor. Katılımcılar sadece onlara gösterilen fotoğraflara dayanarak istedikleri kadar kişi ve onlara soracakları soruları seçiyorlar. Unutmayın, önceki araştırmada olduğu gibi bunda da katılımcılar zaten uzun süreli ilişki içindeler. Bunu dikkate alınca, bu insanlar kaç adet çok seksi bekârı tanımaya çalışmalı? *Sıfır!* Ne var ki ilişkilerinde daha az benlik genişlemesi tecrübe eden kişilerin daha fazla insanla tanışmak ve onlara "Şu anda bir ilişkin var mı?" gibi sorular sormak istediği görülüyor.

Bu doğrudan aldatma kategorisine girmiyor olabilir, ama arayış içinde olmanın ve çekici bekârlarla sohbet etmeye çalışmanın iyi olmadığında sanırım benimle hemfikir olursunuz. Bu, bizi çizgiyi aşmaya bir adım daha yaklaştıran uygunsuz bir davranıştır. Gerçek şu ki kimse "Aldatmayı asla düşünmem" fikrindeyken bir anda kendini yeni sevgilisiyle gizlice otel-

de buluşurken bulmaz. Aksine, sadakatsizlik bir dizi zararsız görünen davranışla başlar. Kendimizi feda etmek de bizi bu yola iter. İşin aslı, eski öğrencim, şimdiki Dallas Teksas Üniversitesi profesörü Rob Ackerman ile yaptığımız araştırmada ilişkisinin yeterince benlik genişlemesi sağlamadığını düşünen katılımcılar partnerini aldatmaya daha yatkın olduklarını itiraf etmişlerdir. Brent Mattingly ve arkadaşlarının yürüttüğü 2018 yılından bir araştırma ise mevcut ilişkimiz benlik algımızı korumamıza engel oluyorsa, onu bitirip benlik algımızı koruyan bir ilişki bulmaya yöneldiğimizi göstermiştir. Kısacası, ilişkimiz uğruna bilinçli olarak fedakârlık yaptığımızda aslında ilişkinin kendisini feda ediyor olabiliriz.

İLİŞKİNİZİ NASIL DAHA NET GÖRÜRSÜNÜZ?

Şimdi size hiç beklemediğiniz, bilimsel altyapısı olan bir tavsiye vereceğim: daha bencil olun. Bu cümle saçmasapan bir "şarap iç, kilo ver" diyetine benziyor olsa da ve Disney filmleri, evlilik yeminleri ve Drake şarkılarından öğrendiğiniz her şeye terse düşse de kendinize daha fazla odaklanmak ilişkinize faydalıdır. İşin sırrı kendi ihtiyaçlarınızı, ilişkinize zarar vermeden karşılamaktır. Aşkta Cömert Ağaç yaklaşımının içimizi boşaltan bir kör nokta olduğunu fark etme zamanı gelmiştir. Artık kurban rolü oynamak yok. Aksine, kendi ihtiyaçlarımıza odaklanmak için daha çok zaman harcamalıyız. O oksijen maskesini takın. "Senden önce ben."

Daha Azına Razı Olmayı Bırakın

Kişinin önce kendini düşünmesi, hak ettiğinden azına razı olmayı reddetmesiyle başlar. Sorun şu ki farkında bile olmadan kendinizi ucuza satıyorsunuz. Sonsuza dek mutlu olmak. İlişkilerle ilgili hayal budur, öyle değil mi? Hepimizin peşinden koştuğu peri masalı böyle söyler. Öte yandan ilişkimiz bu

beklentiyi karşılamadığında cesaretimiz kırılır. Daha da kötüsü, bu tekrar tekrar yaşanırsa kendimizi boşvermişlik içinde bulabiliriz.

Sorun yanlış hedefe odaklanıyor olmamızdır. Mutluluk vahim bir kusur barındırır: Raf ömrünün kısa olması. Elbette partneriniz eve geldiğiniz zaman sizi öptüğünde, öğle yemeği paketinize bir not iliştirdiğinde, soğuk bir sabah sizi kucakladığında, sizi yüreklendirdiğinde ya da çöpü dışarı çıkarmayı unutmadığında bile bu iyi hissettirir. Öte yandan aynı partner unutkan, huysuz, müşkülpesent, dırdırcı, tembel, duygusal olarak uzak, saldırgan, monoton, romantizmden bihaber, sessiz, dağınık, düşüncesiz, sıkıcı, birlikte yaşaması zor, ilgisiz bir ebeveyn, üstüne bir de horlayan biri de olabilir. Mutluluğu başka yerlerde -güneş ışığı, sıcaklık, sabah kahvemizi içmek, işe giderken trafiğin normalden daha az sıkışık olması, öğlen uykusu, yumuşak bir battaniye, evcil hayvanlarımız, doğada bir yürüyüş, sosyal medya paylaşımımıza gelen beğeniler, beklediğimizden az gelen kredi kartı ekstresi, iyi bir yemek, hatta sessiz bir ev- aramak suretiyle bu kusurları telafi etmeye çalışırız. Tatmin edici olmaktan uzak ilişkimizin açığını kapaması için başka şeylere yöneldiğimizden, altta yatan sorunları hiçbir zaman çözmeyiz.

Bizler romantik düşüncelere kapılıp umarsızca partnerimizin ve hayatın bizi mutlu etmesini bekleriz; ama gerçek şudur ki hayatta hep mutlu hissedemeyiz, biraz bencillik edip daha fazlasını istemek de hakkımızdır. Kendimizi gerçekleştirmek bizim hakkımızdır ve bu, salt hazzı ya da tatmin hissini gölgede bırakır. Mutluluk geçici bir hal iken kişinin kendini gerçekleştirmesi onun bütün benliğini etkileyen bir yaşam biçimidir. Mutluluk her şey dahil tatil köyünde bir hafta geçirdikten sonra hissettiğimiz şeydir. Kendini gerçekleştirme, 5 kilometrelik bir yarışı tamamladıktan sonra hissettiğimiz şeydir. Tatil köyü bize büyük haz verir; ama iyi hissettirse de fazla enerji ve inisiyatif gerektirmez. Tatil köyünün sağladığı iyi hisler pazarte-

si günü kendi gerçekliğimize geri döndüğümüzde buharlaşıp yok olur. Buna karşın zorlu bir yarış daha büyük bir adanmışlık, zorluklara göğüs germe gücü ve çok daha fazla çaba gerektirir. Bitiş çizgisini geçtiğimizde mutlu hissettiğimiz kadar büyüdüğümüzü de hisseder, ayrıca çok daha derin ve kalıcı bir kazanım elde ederiz. Kendini gerçekleştirme, kendimizden daha çok şey vermemizi gerektirse de, daha az avarelik ve içilecek daha az kokteyl barındırsa da yaşadığımız tecrübenin bizde iz bırakmasını sağlar.

Kendini gerçekleştirmek hayata anlam katar. Araştırmacılar 397 yetişkini birkaç hafta boyunca inceledikleri zaman, sağlıklı olan, temel ihtiyaçları karşılanan, kolay bir hayat süren ve yeterince para sahibi olan insanların mutlu olduklarını bulmuştur. Buna karşın tüm bunlar onların hayatını daha anlamlı kılmamıştır. Hayatı daha anlamlı olan kişiler derinlemesine düşünmeye, kendini ifade etmeye ve kendi kimliğini inşa etmeye daha çok zaman harcamaktadır. Bu kişileri çok benmerkezci bulmuş olabilirsiniz. Öyleler de. Ne var ki amaç tam da budur. Biraz bencil olmak ve kendine odaklanmak onların kendi hayatında anlam bulmasını sağlamış, bu da ilişkilerine olumlu şekilde etki etmiştir. Herkes ilişkisi için en iyi olanı ister. Öte yandan kendimizi gerçekleştirme ihtiyacımızı kenara itmek ya da yüzeysel mutluluğa fazlasıyla odaklanmak ilişkimize çok pahalıya mal olur.

Olumsuzluğa Kucak Açın

Hayatta daha derin anlamlar aramayı ve kendimizi gerçekleştirmeyi öncelik haline getirdiğimizde daha çok çaba göstererek, daha çok eylemde bulunarak, daha fazla zaman harcayarak, daha çok vererek ve evet, daha çok fedakârlık yaparak en ufak sorunu bile çözmeye çalışmanın yükünden kendimizi kurtarmış oluruz. Kaybedilmiş mutluluğu geri kazanmak istemek doğaldır, ama işleri yoluna sokmak için çok fazla çabalamak tam tersi etki yaratabilir. Bu olguya *kobra etkisi* denir.

Bu kavram Hindistan'ın Britanya yönetimi altında olduğu zamanlardan gelir. Hükümet zehirli yılanların kontrolsüzce çoğalmasını engellemek için, vatandaşlarını onları öldürmeye teşvik etmek amacıyla yılanların başına ödül koyar. Gelgelelim bu çözüm biraz fazla teşvik edici olur; yılan kafaları değer kazandığı için insanlar ek iş olarak yılan yetiştiriciliği yapmaya başlar. Hükümet bunu fark edince programı iptal eder. Durum böyle olunca yılan yetiştiricileri ellerinde bir sürü değersiz yılanla kalır ve bu yılanları doğaya bırakırlar. Sonuçta yılanları azaltmak için oluşturulan program sorunu daha beter hale getirmiştir. Kobra etkisinin verdiği ders mi? Bazı sorunların olduğu gibi bırakılması gerektiği…

2018'de yapılan bir araştırmaya göre, işleri yoluna koymak için çok fazla çabaladığımızda genellikle sinirimizin bozulduğunu, hüsrana uğradığımızı, üzgün, öfkeli ya da incinmiş olduğumuzu kabullenmemiz gerekmektedir. Olumsuz hisleri kabullendiğimizde kolayca strese girmeyiz, hayattan daha fazla doyum alırız ve psikolojik esnekliğimiz daha yüksek olur. Gerçek şu ki (3. bölümde konuştuğumuz gibi), hayat mükemmel değildir. İlişkimizde öyle… Bu gerçeği kabul ettiğimizde olumsuz hisler bizi gafil avlayıp aşırı tepki vermemize yol açamaz. Arada bir küçük dozlarda kötü hissetmenin doğal olduğunu anladığımızda, bunu hayatta daha derin bir anlam bulmak için bir itici güç olarak kullanabiliriz. Bunu yapmamızın yolu "olumsuzluğa kucak açmak"tır. Budizm-askerlik melezi bu felsefe, olumsuz deneyimleri bizi gelişim yoluna yönelten dönüm noktaları olarak kullanmamızı savunur. Bu yolculuktaki ilk adım da kendinize odaklanmaktır.

Neden Kendimi Es Geçiyorum?

Her şey aynaya bakıp kendinize karşı dürüst olmakla başlar. Ya dışa dönmenizin ardındaki neden kendi içinize bakmaktan kaçınmaksa? Bu harika bir bahanedir. Bu denkleme katılmanıza gerek olmadığına çünkü sizde bir sorun bulunmadığına

kendinizi inandırırsınız. Açıkçası bu, kişisel gelişimi korkutucu bulduğumuzu örtbas etmek için kullandığımız bir yalandır. Elbette, gelişimin değerli olduğunu bilirsiniz, ama işler zorlaştığında vazgeçersiniz. Bu, erteleme davranışının kusursuz fırtınasıdır. Gelişip büyümek, önemli uzun vadeli hedeflere yönelik cesaret, tutku ve sebat gerektirir. Yeterince dayanıklı değilseniz kolay yolu seçer, daha kolay şeylerle oyalanırsınız.

Çok meşgul olduğunuzu, söz konusu isteğin o kadar önemli olmadığını, şımarıklık olduğunu, başkalarının size ihtiyacı olduğunu ya da mevcut halinizle zaten çok mutlu olduğunuzu iddia ettiğinizde, hayatınızın erteleme butonuna basmış olursunuz. Başka bir problem daha var. Benlik ve ilişkiler alanında yükselen bir yıldız olan Lydia Emery'nin yaptığı araştırmaya göre, kişisel gelişime mesafeli durmanızın nedeni başarısızlık korkusudur. Bu, hasta olduğunuzu söyleyerek iyi hazırlanmadığınız bir sınavdan kaytarmaya benzer. Nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız kişisel gelişime yelken açmak zordur. Bir başka zorluk da tecrübe ettiğiniz gelişmelerin kendinizden daha az emin ve daha az özgüvenli olmanıza yol açmasıdır. Tüm bu sebeplerden, odağınızı diğerkâmca başkalarına -çocuklarınıza, eşinize, evcil hayvanınıza, ailenize ve arkadaşlarınıza- çevirmeyi daha kolay bulursunuz. Gelgelelim kendinizi göz ardıetmeniz mümkün değildir.

Kendinize Zaman Ayırmak

Kendinize öncelik vermek zorundasınız ve bu biraz bencil olmanızı gerektirir. Bu kulağa rahatsız edici gelse de ister inanın ister inanmayın, partnerlerimiz de bizim için bunu isterler. Yakın ilişkilerde yapılan fedakârlıkları inceleyen araştırmacıların belirttiği gibi: "İnsanlar, partnerinin kendini onun için feda etmeyip, bağımsız bir şekilde kendi ilgilerinin peşinden gitmesini tercih edebilmektedir." Doğru, çünkü bu bizim için de biraz kendimize zaman ayırmak anlamına gelebilir.

Böyle durumlarda kendimize ayırdığımız zamandan en iyi şekilde faydalanmak için elimizden geleni yapmalıyız. İşin sırrı yeni, ilginç, kamçılayıcı ve heyecan verici şeyler denemektir. Bunların öznel sıfatlar olduğunu bilmek önemlidir. Dolayısıyla bir insan için tüm bu sıfatları haiz olan şey (örneğin pazar bulmacasını çözmek) daha yoğun bir deneyim (örneğin kaya tırmanışı) arayan biri için o kadar da ilginç ya da heyecan verici olmayabilir. Benlik genişleten bu güzel özellikleri hayatımıza katmak kolaydır. Sadece yeni hobiler edinmemiz, yeni ilgi alanlarına kendimizi açmamız, yeni beceriler edinmemiz ve yeni fikirler üzerinde düşünmemiz yeterlidir. Yeni bir yazarın kitabını okuyabilir, yeni bir konuyu araştırabilir, daha önce duymadığımız bir Podcast dinleyebilir, yeni bir beceri edinmek için YouTube'dan video izleyebilir, Netflix'te yeni bir diziye başlayabilir, yerel bir kolejde ya da sosyal merkezde kursa yazılabilir, yeni açılmış bir restorana gidebilir (daha önce tatmadığımız bir yemeği denemek bonus puan kazandırır), işe giderken farklı bir rota seçebilir, dünyayı bizden farklı gören biriyle sohbet edebilir ya da aşina olmadığımız bir yere gidebiliriz. Bir sürü seçeneğimiz vardır ve seçim bizimdir.

Suçluluk hissettiğimiz nokta da burasıdır çünkü kendimize ayırdığımız bunca zaman gözümüze bencilce, egoistçe ve ihmalkârca görünür; fakat bu düşünce fazlasıyla acımasızdır. Elbette ki tek başımıza tecrübe ettiğimiz şeyler partnerimizden uzak zaman geçirmemizi gerektirir, ama kazanacaklarımız bu geçici yokluğa değer. Kendimize ayırdığımız zaman, aşağı sızdırma etkisi yaratır çünkü araştırmalara göre kişi benliğini genişlettiği zaman, partneri de onu destekliyorsa, ilişki her iki kişi için de daha tatminkâr olmaktadır. Bu, partnerimizin bencilliğini de takdir etmemiz gerektiğini gösterir. O zaman partnerimiz gelişmekle ve emeklerinin şahsi meyvelerini toplamakla kalmaz, bizim arayışlarımızı desteklemeye de daha fazla meyleder.

Bize Zaman Ayırmak

Eğer kendinize onca zaman ayırmak size fazla bencilce geliyorsa güzel bir haber vereyim: Partnerinizle birlikte bir şeyler yaparken de bencilce ihtiyaçlarınızı gidermeniz mümkündür. İkinizin birlikte geçirdiği zamanı öyle bir düzenlersiniz ki siz bir yandan bencilce kendinizi geliştirmeye, beceriler edinmeye, bilginizi artırmaya, bakış açınızı genişletmeye ve bir insan olarak büyümeye devam ederken bir yandan da partnerinizle romantik bir randevu yaşayabilirsiniz.

Romantik randevu... Çok uzaklardan tanıdığınız bir kavram gibi... Oysaki ilişkinizin başlarında rutininizin bir parçasıydı. Zamanla tembelleşip ilişkiyi kanıksamak kolaydır. Potansiyel bir kayıtsızlığın önüne geçmek için ilişkinize hak ettiği özen ve dikkati tavizsizce vermeniz gerekir. İlk adım can sıkıntısına fazla alışmamaktır. Tanıdığım en az sıkıcı kişilerden biri olan Cheryl Harasymchuk'un yaptığı bir araştırma, çiftlerin can sıkıntısını haklı olarak ilişkiye daha fazla ilgi göstermek gerektiğinin bir işareti olarak gördüğünü ortaya çıkarmıştır. Peki ne yapmalı? Ya güvenlik hissinin korunmasını sağlayan alışıldık sevilen etkinliklerle meşgul olmalı ya da kişiyi geliştirecek ilginç ve yeni bir şey denemeli. Can sıkıntısıyla karşı karşıya kalan çiftlerin, taşıdığı riske rağmen yeni, ilginç, kamçılayıcı ve heyecan verici etkinlikleri seçtiği görülmüştür. Bu gerçekten akıllıcadır çünkü benliğini daha fazla genişleten kişilerin daha tutkulu, tatminkâr ve uzun soluklu ilişkilere sahip olduğunu bilim açıkça ortaya çıkarmıştır.

Randevunuza hazırlanırken kaçınılmaz olarak partnerinize sorarsınız: "Ne yapmak istersin?" Alacağınız cevap muhtemelen ya "Bilmem" ya da "Sen ne istersen" olur. Görünüşe göre karar size kalmıştır. Açıkçası "Ne yapmak istersin?" zor bir sorudur çünkü sonsuz sayıda yapılacak şey vardır. İnsan birinin yapılabilecek aktiviteleri belirleyip onları iyiden kötüye sıralamasını diler. Neyseki burada imdadımıza ilişki uzmanları yetişir. Bu uzmanlar üç hafta boyunca incelemeye aldıkları

Benlik Genişlemesi Açısından Siz Ne Durumdasınız?

Benlik genişlemesinin önemini düşününce kendi ilişkinizin ne durumda olduğunu merak edebilirsiniz. İlişkinizin benliğinizin genişlemesine ne kadar katkıda bulunduğunu ölçmek için tarafımca geliştirilmiş Benlik Genişlemesi Anketi'nden alınmış şu soruları yanıtlayın:

1. Partnerinizi tanımak sizin daha iyi bir insan haline gelmenize ne kadar katkıda bulunmuştur?
   Hiç 1 2 3 4 5 Oldukça fazla
2. Partnerinizle birlikte olmanın sizi yeni deneyimlere yöneltme derecesi nedir?
   Hiç 1 2 3 4 5 Oldukça fazla
3. Partnerinizle birlikte olmak yeni şeyler öğrenmenize ne kadar katkıda bulunuyor?
   Hiç 1 2 3 4 5 Oldukça fazla
4. Partneriniz kendilik algınızı genişletmenize ne kadar katkıda bulunuyor?
   Hiç 1 2 3 4 5 Oldukça fazla

Her bir madde ilişkinizin benlik algınızı ne kadar etkilediğiyle ilgilidir. Daha yüksek skorlar daha fazla benlik genişlemesi anlamına gelir. İlişkinizin benliğinizin genişlemesine ne kadar katkıda bulunduğunu anlamanın bir diğer yolu da Facebook sayfanıza bakmaktır. İlişki kişinin benliğini büyüttüğü ve beslediği zaman partnerler profillerinde benzer ilgi alanları zikreder, durum güncellemelerinde birbirini etiketler ya da fotoğraflarda birlikte görünürler. Gitmek istediğiniz yere doğru gittiğinizden emin olmanın ilk adımı, ilişkinizin benliğinizin genişlemesine ne kadar katkı sağladığını bilmektir.

yetişkinlerin benlik genişlemesi açısından her gün ne kadar ilerleme kaydettiğini ve bu ilerlemeyi sağlayan unsurları gözlemlemiş ve seçilen yeni, ilginç, kamçılayıcı ve heyecan verici etkinliklerden en yaygınlarının dışarıda birlikte bir şeyler yapmak (örneğin akşam yemeğine çıkmak ya da özel bir etkinliğe katılmak), evde birlikte bir şeyler yapmak (örneğin odalardan birini boyamak) ve keyifli etkinliklerle meşgul olmak (örneğin evde birlikte televizyon izlemek) olduğunu bulmuştur.

Öte yandan hangi etkinliklerin ilişkimize en çok fayda sağlayacağını da bilmemiz gerekir. En faydalı üç etkinliğin ise seks yapmak ve yeni pozisyonlar denemek, sarılarak ya da birbirine masaj yaparak sevecenlik göstermek ve birlikte esprili ya da komik deneyimler tecrübe etmek olduğu bulunmuştur. Hayli faydalı başka etkinlikler şöyledir: Gelecekte katılınacak etkinlikler için plan yapmak, birbirine destek olmak, fiziksel etkinliklerle meşgul olmak (örneğin birlikte spor yapmak, yürüyüşe çıkmak), birlikte dini törenlere katılmak, partnerinizden yeni bir şey öğrenmek (örneğin size bahçe bakımını öğretmesi) ve derin sohbetler edip kendimizi açtığımız, neler hissettiğimizden bahsettiğimiz paylaşımlarda bulunmak. Şaşırtıcıdır ki araştırmacılar tartışmak gibi olumsuz deneyimlerin dahi benlik genişlemesine neden olabildiğini bulmuştur. Bunun nedeni kavganın bize iletişim kurma, işleri yoluna sokma ve nihayetinde çatışma kaynağını ortadan kaldırma fırsatı sunmasıdır. Bunu yaptığımızda tamamlanmışlık hisseder ve gelecekte tartışma olasılığını azaltan ya da gelecek tartışmaları yumuşatan beceriler geliştiririz.

Ekstra Kör Nokta: Birlikte Oyun Oynayan Partnerler Birlikte İyi Hissederler

Bir ilişki içinde olmanın sağladığı faydalardan biri de sevdiğiniz insanla birlikte bir şeyler yapmaktır. Çiftlerin birlikte yapabileceği pek çok etkinlik vardır. O zaman milyon dolarlık soru şudur:

Bunlardan en iyileri hangileridir? Konfor alanımızı genişleten etkinlikler benlik genişlemesi sağlasa da daha sıradan etkinliklerin de faydaları bulunmaktadır. 2019 yılından bir araştırma, evli olan ya da birlikte yaşayan çiftlere iki tür etkinlikten birini rasgele vererek evde kalmanın mı yoksa dışarı çıkmanın mı daha iyi olduğunu sorguluyor. Bu iki etkinlik türü Amiral Battı, Boggle, Connect 4, Jenga, Monopoly, Risk, Scrabble, Kızma Birader gibi kutu oyunları oynamak ve çiftin yan yana oturduğu, sanatla ilgili bir grup dersine katılmak olarak belirleniyor.

Hem kutu oyunları grubu hem de sanat kursu grubu benzer düzeyde sosyal etkileşim tecrübe ediyorlar ve tüm çiftlerin oksitosin (aşk hormonu olarak da bilinir) seviyesinde artış gözlemleniyor. Öte yandan sanat kursundaki çiftler daha fazla oksitosin salgılıyor ve daha az diyalog kurmalarına rağmen birbirleriyle daha fazla fiziksel temas içinde oluyorlar. Sanat kursu bilhassa oksitosin seviyeleri kadınların ve kutu oyunu oynayan erkeklerin iki katı kadar yükselen erkekler için faydalı oluyor. Neden mi? Bu etkinlik çiftin günlük etkinliklerinden farklı ve yeni olduğundan. İlişkimize faydalı olmak için belli ki önlük takıp boya fırçaları almaya ihtiyacımız yok, ama bu araştırma bize ilişkimizi canlandırmak istiyorsak konfor alanımızın dışına çıkmamız gerektiğini gösteriyor.

Sonuç olarak kişisel ilgi alanlarımızı ilişkimiz için feda etmek ne iyi ne de kötü olup aslında arada bir yerde konumlanmaktadır. Önemli olan dozajdır. Biraz diğerkâmlık faydalıdır ama fedakârlıkta çok ileri gitme ve bu yolda kendimizi kaybetme riski de vardır. Fedakârlıklarda bulunacaksak, bunlar partnerimizin hangi programı izleyeceğimizi, hangi renk halı alacağımızı ve akşam yemeğinde ne yiyeceğimizi seçmesine izin vermek gibi küçük şeyler olmalıdır. Fedakârlıklar ayrıca karşılıklı da olmalı; bir tek partnere yıkılmamalı ya da kişilerden herhangi birinin kendi anlam, doyum ve keşif yolculu-

ğundan ödün vermesini gerektirmemelidir. Aksine, ilişkinin güçlenmesi için iki kişi de biraz bencil olabilmeli ve suçluluk duymadan kendini şımartabilmelidir.

ÖZET

- Partnerinize faydalı olmak için kendinizi feda etmek romantik görünebilir ama aslında ilişkinize zarar verir.
- Kendinize gerektiği gibi özen göstermemenin büyük sonuçları vardır. Kendinizi feda ettiğinizde partnerinizi aldatma ihtimaliniz artacağından ilişkiniz riske girer.
- İlişkinize gerçekten faydalı olmak için daha fazla bencil olma gücünü kendinizde bulmalısınız. Bu da sadece mutlu olmaya odaklanmayı bırakıp kendinizi gerçekleştirme yoluna girmek suretiyle, hak ettiğinizden daha azına razı olmayı reddetmekle başlar.
- "Olumsuzluğa kucak açmalı" ve olumsuz duygularınızı birer dönüm noktası olarak kullanıp kendinize daha fazla zaman ayırmaya başlamalısınız. Partnerinizden önce kendinizi düşünmenin her ikinize de faydası vardır.
- İlişkinin hayrı için bencil olan çiftler randevu etkinlikleri yapmak ve birlikte genişlemek suretiyle bir arada kalırlar.

8. Bölüm

"Daha Yakın Olmalıyız"

Hani inanılmaz tatlı bir yavru köpek ya da kedi gördüğünüzde onu hiç bırakmamacasına sıkmak istersiniz ya, Annabelle de Benjamin için böyle hissediyordu. Benjamin onun her şeyiydi. Arkadaş çevrelerinde onlar örnek çiftti. Herkes onlardan şaka yollu "Benanna" diye bahsediyordu. Bu aslında biraz utanç vericiydi, ama Ben tolere ediyordu. Anna ise buna bayılıyordu. Benanna'nın ilişkisi muhteşemdi. İyi ki de öyleydi çünkü Annabelle hayatında ilk defa bir ilişkiye her şeyini veriyordu. Her şey çok iyi gidiyor, hatta neredeyse fazla iyi gidiyordu, bu da biraz korkutucuydu. İşler yürümezse Annabelle perişan olacağını biliyordu. Bu sebepten içinde hep bitmek bilmez bir kırılganlık duyuyordu.

Annabelle ilişkisi söz konusu olduğunda doğal olarak korumacı bir tavra sahipti; ama son zamanlarda Ben'in uzaklaştığını hissediyordu. Aralarında büyüyen uzaklığı fark eden Annabelle birlikte daha çok zaman geçirmelerinde ısrar ediyordu; ama yine de yeterince yakın olduklarını hissetmiyordu. Bu tehditkâr durumu savuşturmak amacıyla sürekli sorun arıyor ve de buluyordu. Benjamin Annabelle'in birlikte zaman geçirme konusundaki yeni taleplerine, ısrarlarına ve sürekli onu yoklamasına direnç gösteriyordu. Annabelle ise bunların romantik olduğu, sevgisinin iyi niyetli birer nişanesi olduğu ve çiftlerin böyle yaşaması gerektiğinde ısrarcıydı. Bu sebeple

Benjamin'in gururunun okşandığını, ama daha da önemlisi, sevildiğini hissetmesi gerektiğini düşünüyordu. Ben ise sadece boğulduğunu hissediyordu.

KÖR NOKTANIZI İNCELEYELİM

Romantik ilişkileri düşündüğümüzde, gözümüzün önünde genelde ateşin karşısında mutlu bir şekilde birbirine sokulmuş, birlikte oldukları her andan keyif alan, ortak kaderleri üzerine kafa yoran bir çift canlanır. Gerçekte ise ilişkiler daha çok iki bireyin her fırsatta umarsızca birbiriyle senkronize olma çabasıyla ilgilidir. Peki ne için? Zamanın çoğunu ayrı, yorgun, stresli geçirmek, iki farklı dünya gibi görünen hayatlar yaşamak için... İlişkimiz yetersizmiş gibi göründüğünde aklımıza şüphe düşer, çünkü bu kadar önemsediğimiz bir şeyi kaybetmek istemeyiz. Bununla birlikte fazlasıyla korumacı davranmaktansa ilişkimizin gücüne inanmamız daha iyi olacaktır. Tabii bunu söylemek kolay, yapmaksa zordur.

Pek çoğumuz daha yakın olmak isteriz. 30'larının ortalarındaki bin 500'den fazla yetişkinle yapılmış bir geniş ölçekli çalışma, katılımcıların yüzde 57'sinin partnerine fazla uzak hissettiğini ve daha fazla yakınlık istediğini ortaya koymuştur. Bu büyük bir sorundur çünkü insanlar arzu ettiği yakınlığı bulamadıklarında daha depresif hisseder, daha az doyum alır, daha az bağlılık duyar ve ayrılığı daha sık düşünürler. Şüphesiz, bunlar kulağa kötü gelmektedir; fakat bundan, yakınlık eksikliğini çözmek için daha yakın olmakta ısrar etmek gerektiği anlamı çıkarılmamalıdır.

Partnerimizi Kaybetmek İstemeyiz

Hepimiz güvenli, güvenilir, rahat hissettiren, sevgi dolu bir ilişkinin hasretini çekeriz. İlişkimiz bizim için çok önemli olduğundan bu konuda şüphe duymak bizi tedirgin edebilir.

Partnerimiz bizim biriciğimizdir, ona bel bağlarız. Aramızdaki bu bağa olan güvenimiz sarsılırsa tehdit altında hisseder ve terkedilmekten korkarız. Bunun karşılığında iki türlü davranabiliriz. Bu davranışlardan ilki kendimizi korumaya almak için aramıza duvar örmektir. Bu bize doğru bir şeymiş gibi gelir çünkü ilişkimiz yalpaladığı takdirde inanılmaz bir sarsıntı geçireceğimizi çok iyi biliriz. O kötü hisleri yaşamamak için elimizden gelen her şeyi yaparız. İncinme ve terk edilme endişemiz doğuştan gelen bağ kurma arzumuzun önüne geçer. Hepimiz ara ara kaygıya kapılır ve kendimizi koruma dürtümüze teslim oluruz; fakat bu savunmacı yaklaşım bulaşıcıdır. Bununla birlikte, mahremiyete yönelik bu temkinli yaklaşım yaygın olduğunda, araştırmacılar bunu kaçıngan bir bağlanma stili olarak görüyorlar.

İkinci davranış ise ilişkimizin elimizden kaymaya başladığını hissedince daha sıkı tutunmaktır. Başka deyişle, incinirlik hissimiz bizi herhangi bir ayrılma belirtisine fazlasıyla duyarlı kılar. Belirsizlikle baş etmek için daha yakın olmanın ve aradaki bağı güçlendirmenin yollarını arayarak ilişkimize daha da sarılırız. Bunu yapmak ilişkimizde daha güvende hissetmemizi ve olası bir terk edilmeye dair daha az kaygı duymamızı sağlar. Eğer partnerimize çok yakın olursak onun hasretini çekmek, onun tarafından ihmal edildiğimizi hissetmek, yalnızlık çekmek, üzülmek ya da onun kiminle zaman geçirdiği hakkında endişelenmek zorunda kalmayacağımızı düşünürüz. Bu da endişeli veya saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin yaygın olarak kullandığı bir yöntemdir.

Yakınlığın azaldığını hissedince daha güçlü bağ kurmayı istemek doğaldır; ama bu arzu baskıcı ya da tek taraflı bir hal aldığında çok ciddi bazı sorunlar ortaya çıkabilir. Daha yakın olma isteği, gittikçe artan ve karşıdaki kişiye sıkıştığını, boğulduğunu ve baskılandığını hissettiren bir ilgi arayışına, yapışkanlığa ve talepkâr davranışlara dönüşebilir. Bu davranışlar fena halde ters teper çünkü insanlar muhtaçlık içindeki

partnerlerden hoşlanmaz. Hatta çok uluslu bir araştırma ekibi yaptığı çalışmada, beş binin üzerinde Amerikalıya, ilişkilerini hangi sebepten bitirebileceklerini sormuştur ve aldıkları en yaygın üçüncü cevap "fazla muhtaç" olmuştur.

Çok yakın olma hedefi kaygan bir zemindir çünkü tanımlaması zordur. Kafamızda net bir kriter olmadığı sürece, her yakınlık artışının ardından birazcık daha yakın olsak ilişkimizin daha da iyi olacağına dair o iştah kabartan olasılık var olmaya devam edecek, bu düşünce bizi sürekli ilişkimiz üzerine kafa yormaya itecektir. Yakınlıkla ilgili kaygılarımız diğer yandan da sürekli tetikte olmamıza yol açar. Partnerimizin davranışlarına ve tavırlarına dikkat kesilmeye başlar, onun nasıl hissettiğini anlamamızı sağlayacak küçük ipuçları bulmaya çalışırız. Partnerimizle birlikte olmak için duyduğumuz yoğun arzu dolayısıyla ilişkimizin geleceğine dair endişelerimizle boğuşarak fazlaca zaman harcayabiliriz.

Partnerimiz bizden uzaklaşmaya başladığında bu berrak bir şekilde düşünme becerimizi bile kısıtlar. Asıl sorun ise tüm bu yanlış yönlendirilmiş dikkatin ilişkimize nasıl etki ettiğidir. 2018 yılından bir çalışmaya göre insanlar partnerlerinin "kendilerinin istediği kadar yakın olmak istemediğini" sıkça hissediyorlarsa ilişki daha dengesiz olmaktadır. Bir başka deyişle, yakınlık üzerinde çok fazla durmak daha fazla iniş çıkışa, daha fazla gündelik çatışmaya yol açan ve ilişkinin kalitesini düşüren bir istikrarsızlaştırıcı görevi görür. Sonuç olarak partnerimize fazla sıkı tutunduğumuz zaman mevcut sorunlarımızdan daha büyüklerini yaratmış oluruz.

Bize Ait Olanı Korumak

Güven duygumuzu artırmak için daha incelikli stratejiler de kullanabiliriz. Örneğin, hayatımızdaki herkesin bizi mutlu bir çift gibi görmesini sağlayarak içimizi rahat ettirebiliriz. Bunu yapmanın belki en iyi yolu sosyal medyadan güçlü ilişkimizin yayınını yapmaktır. Telefonumuzun ekranını kaydırıp paylaşımlara bakarken, tüm o gülümseyen çiftlerin heyecan verici romantik akşamları ve mükemmel aile portreleriyle ilişkilerinden son derece emin olduğunu düşünmek kolaydır. Bununla birlikte 2019'da yapılmış bir araştırma,aralarındaki yakınlık konusunda endişe duyan kişilerin ilişkilerini sürdürmek ve başkalarından olumlu ilgi görmek amacıyla Facebook'u daha fazla kullandığını bulmuştur. Ayrıca insanlar partnerlerinin hislerinden ve ilişkilerinden daha az emin oldukça ilişkilerini görünür kılmaya daha fazla meyletmektedir. Bu kişiler profil resimlerine partnerlerini de dahil ederek, birlikte fotoğraflarını paylaşarak, partnerlerini güncellemelerinde etiketleyerek ve paylaşımlarında ilişkilerini daha fazla açığa vurarak, ilişkilerinin daha çok dikkat çekmesini sağlamaktadır. İlişkilerine daha az güvenenler özellikle de en çok belirsizlik hissettikleri günlerde ilişkilerine dair paylaşım yapmaktadırlar. Böyle paylaşımlar aslında aksine işaret etse de onların amacı ilişkinin gücünü ve emniyetini ispat etmektir.

Bunun daha karanlık bir yanı da vardır. İlişkilerinde daha fazla yakınlık arayanlar partnerlerinin sosyal medya hesaplarında (örneğin Facebook sayfasında) daha fazla hafiyeliğe başvururlar. Elbette ki partnerimizin sayfasında casusluk yapmak ya da en son ne paylaştığını görmek için sayfasını incelemek zararsız bir davranış olabilir; ama kıskançlık gibi daha derin sorunlara da işaret edebilir. İlişkimizin istikrarının tehlike altında olduğunu hissettiğimiz zaman içimizde alarmlar çalmaya başlar. Çok sevdiğimiz bir şeyi kaybetme düşüncesi içimizdeki kıskançlığı besler. İşin tuhafı, kıskançlık belirsizlik hissinden kaynaklanır; ama 2018'de yapılmış bir araştırma bu hisle baş etmek için partnerimizi kıskandırmaya çalıştığımızı bulmuştur. Onu kaybetmek istemeyiz; ama onun bizi kaybetmekten endişe etmesini sağlamaya çalışırız.

Daha da tuhaf olan -ayrıca ters de tepen- şudur ki uzaklaşmayı karşımızdakini kıskandırmak için sıkça kullanırız. Kendimizi partnerimizi göremeyecek kadar meşgul kılarak,

onu görmezden gelerek ya da partnerimizi dahil etmediğimiz planlar yaparak ilişkimizde yapay bir mesafe yaratabiliriz. Bu manipülasyonun ardındaki umut partnerimizin bu uzaklığı fark edip onu terk etmemize engel olmak için endişelenmeye başlayarak aramızdaki mesafeyi kapamak için motive olması, ilişkiyi düzeltmek için kendi kıskançlığını geçirmek üzere bize daha fazla yaklaşmak dahil elinden gelen her şeyi yapmasıdır. Keşke o kadar basit olsaydı.

Kıskandırılma durumuna verilen üç çeşit tepki vardır: İlişkiyi düzeltmeye çalışmak, saldırganlaşmak (örneğin eşyaları fırlatmak, duvara yumruk atmak) ya da kendini geri çekmek. Yani bu durumda olumsuz bir tepki alma ihtimalimiz iki katına çıkmakla kalmaz, ihtimal dahilindeki tepkilerden birini -kendini geri çekme- aldığımız takdirde de aradığımız yakınlığın tam tersiyle yüz yüze gelmiş oluruz. Oyunlar oynamakla ve partnerimizi bize yaklaştıracağını umduğumuz şekilde manipüle etmekle onu aslında kendimizden daha da uzaklaştırırız. Eğer amacımız hakikaten ilişkiyi güçlendirmek ise partnerimizi kıskandırmak muhtemelen tam tersi etkiyi yaratacaktır. İşin aslı, kıskançlık partnerler arası şiddetin, hatta cinayetin en yaygın sebeplerindendir. Kıskançlıkla dolu ilişkilerin daha az tatminkâr olması bir yana, kıskançlığın ilişki üzerindeki olumsuz etkileri, yakınlık konusunda kaygı duyan kişiler için daha da fazladır. Ayrıca kıskançlık, partnerimize dair tekrarlayan düşüncelerimizi tetikler, partnerimizi sahiplenici tavrımızı artırır ve sonuç olarak ilişkiden daha az doyum almamıza yol açar. Bu kör noktamız kıskançlığı yakınlığı artırmak için bir yol ve adanmışlığımızı gösteren olumlu bir işaret olarak görmemize neden olurken aslında kıskançlık ilişkimizin geleceğini tehdit etmektedir. Bizim hem kendi kıskançlığımızın olumsuzluğunu hem de kıskanç bir partnerin ilişkimiz için ne kadar tehditkâr olduğunu anlamamız gerekmektedir.

Yakın Olmak Ne Demektir?

Kıskandırmanın biraz ekstrem ya da pasif agresif bir davranış olduğu söylenebilir. Bu yüzden arzu ettiğimiz yakınlığa kavuşmak için daha doğrudan bir çözüme başvurabiliriz: bölünmez dikkat. Yani baş başa daha çok zaman geçirmek. Birlikte daha fazla yalnız kalmaktan, daha fazla kaliteli zaman geçirmekten söz ediyorum. Bununla ilgili olasılıklar sonsuzdur, çünkü herhangi bir şeyi birlikte yapmamız mümkündür: çamaşır yıkamak, market alışverişi yapmak, yemek pişirmek, yemek yemek, TV izlemek, dışarı çıkmak, temizlik yapmak, spora gitmek, evle ilgili işler yapmak vs.

Bu iyi bir başlangıçtır, ama partnerimizle aramızdaki bağı derinleştirmeye susamış durumdaysak sadece birlikte geçirilen zaman odaklı olan bu gündelik etkinlikler bize yüzeysel gelebilir. Sadece birlikte bir şeyler yapmak tam bir yakınlık deneyimi yaşamak için yeterli olmayabilir. Bunun yanında kendimizi bir "biz"in parçası olarak tanımlamak suretiyle daha derin bir bağ kurmak da isteriz. Yani kimliğimizi partnerimizinkiyle kaynaştırmayı, bize ait parçaları bu uğurda gönüllü olarak kaybetmeyi arzu ederiz. Bu kulağa romantik gelir ama ters tepme riski taşır. Partnerimizle bu şekilde iç içe geçtiğimizde kendimizin nerede bitip onun nerede başladığını bilmekte zorlanabiliriz, bu da kendimize ait özellikleri partnerimizinkilerle karıştırmamıza yol açar. Yakın ve sevgi dolu bir ilişkiyi her şeyden çok istediğimiz için bunu gerçekleştirmek uğruna kim olduğumuzu feda etmeye gönüllü oluruz. İlişki bilimciler Erica Slotter ve Wendi Gardner, kim olduğumuzun ilişkimizi nasıl etkilediği ve partnerimizin benlik algımızı nasıl şekillendirdiği üzerinde çalışmaktalar. Dikkate değer çalışmaları *How Needing You Changes Me?* (Sana Duyduğum İhtiyaç Beni Nasıl Değiştiriyor?), insanların yakınlık konusunda kaygı duyduklarında benlik algılarının partnerleriyle tamamen iç içe geçmesini istediklerini ortaya koymuştur. Bunu sağlamak için katılımcılar partnerlerine ait özellikleri

mutlulukla kendilerinin kılmışlardır. Yani, daha yakın olmak adına kendi kimliklerini feda edip kim olduklarını kendi istekleriyle değiştirmişlerdir. Bu tek başına kötü bir şey olmasa da risklidir. Partnerimizin yardımıyla iyi yönde değişebiliriz, ama bu kadar şekillendirilebilir olmak bizim için risklidir. Biz birbirimizin sadece en iyi yanlarından etkilenmeyi umarız; ama partnerlerimiz hem olumlu hem de olumsuz özelliklere sahiptir. Daha yakın olma arzumuz bizi sağduyulu bir şekilde iyiyi kötüden ayırmaktan alıkoyup olumsuz olanlar da dahil olacak şekilde partnerimizin özelliklerine bürünmeye iter. Örneğin partnerimiz tutkulu, eğlenceli ve maceracı ruhlu olduğu kadar gösterişçi, materyalist ve kaba da olabilir. Kendisiyle gitgide daha da yakınlaşıp onun özelliklerine sahip oldukça sandığımızdan çok daha fazla olumsuz özellik kazanabiliriz. Daha yakın olmayı önceliğimiz haline getirdiğimizde bizim için neyin iyi olduğunu unutabilir ve kendimizi kendi isteğimizle feda edebiliriz. Marc Chernoff (internette yazdığı gibi Ernest Hemingway değil) şöyle söyler: "Hayattaki en büyük acı, birini çok fazla severken kendinizi kaybetmek ve de özel olduğunuzu unutmaktır."

Dikkatli Olun, İstediğiniz Şey Gerçek Olabilir

Belli ki arzu ettiğimiz yakınlığı elde etmek için her şeyi yapmaya hazırız. Ne var ki birlikte daha fazla zaman geçirmenin ve kimliğimizi partnerimizinkiyle kaynaştırmanın istenmeyen bir sonucu olabilir: Bu konuda hakikaten başarılı olmak. Partnerimizden ihtiyaçlarımızı karşılamasını isteyerek onu konfor alanının dışına iteriz. Yani istediğimiz yakınlık partnerimizin vermek isteyeceğinden ya da rahatça sunabileceğinden fazlası olabilir.

Lisans eğitimim sırasında ilişkiler üzerine çalışırken bir araştırma laboratuarını Deb Mahek ile paylaşma şerefine nail olmuştum. Bir Nebraska yerlisi olan Deb, karşılaşabileceğiniz en hoş ve içten insanlardan biridir. Kendisi an itibarıyla Heterodox Academy'nin başındadır; lisans eğitimi aldığımız

yıllarda ise partnerlerin fazla yakın hissetmesi konusunda bir araştırmaya öncülük etmekteydi. Deb'in sezgisi sadece normalde ilişkilerin olumlu bir unsuru olarak görülen yakınlıkta fazlasıyla ileri gidebildiğimiz yönünde değildi. Ona göre partnerimizle ne kadar yakın olduğumuz, ne kadar yakın olmak istediğimizin yanında önemsiz sayılırdı.

Bunu şöyle düşünün: Partnerlerden her ikisi de o anda ne kadar yakın hissettiklerine dair eşit puana sahip olabilirler (örneğin 7 üzerinden 6). Öte yandan her ikisi de ilişkileri için aynı şeyi hissetmeyebilirler. Biri 6 seviyesinde yakınlıktan tamamen memnun olurken, diğerini bu seviye hiç tatmin etmeyebilir. Birinin nasıl hissettiğini gerçekten anlamak için, sahip olduğu yakınlığı sahip olmak istediği yakınlıkla karşılaştırmamız gerekir. Daha fazla yakınlık istiyorsak 6 puanı düşük bulurken daha az yakınlık istiyorsak 6 puanı bunaltıcı bulabiliriz. Başka deyişle, partnerimize ne kadar yakın olduğumuz önemli değildir. Sahip olduğumuz yakınlıktan memnun olup olmamamız istediğimizi elde edip etmememize bağlıdır. İyi görünen bir şeyin de insana fazla gelmesi mümkündür.

Fazla yakın hissetmek, tahmin edebileceğimizden daha yaygındır. Deb 600'ün üzerinde katılımcının verilerini topladığında, bu kişilerin yaklaşık yüzde 60'ının bazen partnerlerine fazla yakın hissettiğini, ayrıca daha fazla kişisel alana ihtiyaç duyma hissinin nahoş bir deneyim olarak algılandığını görmüştür. İnsanlar fazlasıyla yakın olmayı "hapsedilme", "kafese kapatılma", "bunalma", "baskılanma", "kapana kısılma" ve "boğulma" gibi hislerle tarif etmişlerdir. Bunun temel nedeni aşırı yakınlığın, katılımcılar tarafından kişisel kontrol hissine saldırı gibi algılanması ve onların kimlik duygusunu tehdit etmesidir. Yani bu katılımcılar kendileri gibi hissetmemekte ve özgürlüklerini kaybettiklerini düşünmektedirler.

Bunun sonucunda da doğal olarak aradaki mesafeyi artırarak partnerlerini itmektedirler. Daha az yakınlık istemeye dair en çok kullanılan sözler şunlar olmuştur: "daha fazla yal-

nız zaman geçirmeye ihtiyaç duymak", "kişisel alana ihtiyaç duymak", "birlikte daha az zaman geçirmek", "arkadaşlarla daha fazla zaman geçirmek", bağımsızlık ihtiyacı duymak", "partneri uzaklaştırmak." Katılımcılar "kapana kısılmış", "boğulmuş" hissetmekte, "partnerinin çok fazla şey istediğini" düşünmekte, bunun sonucunda da "kendini geri çekmekte", "özgürlük istemekte", "kişisel alana ihtiyaç duymakta" ve "partnerinin doğru kişi olmadığını düşünmektedir." Sonuçta doğal olarak ilişki bozulmakta, ilişkideki tutkulu aşk, doyum ve bağlılık azalmaktadır. Daha fazla yakınlık istemenin çok net bir riski vardır: Partnerimizin aramızdaki mesafeyi artırması, hatta belki birbirimizden sonsuza kadar ayrılmamız. Bu pek adil görünmez. Sonuçta tek yaptığımız, ilişkimizi güçlendirmeye çalışmaktır. Gelgelelim buna hakikaten gerek var mıdır?

İLİŞKİNİZİ NASIL DAHA NET GÖRÜRSÜNÜZ?

Bazı insanlar ilişkide kopukluk hissettiğinde küsüp kendilerini geri çekerler; ama bu araştırmadaki kişiler böyle yapmamaktadır. Tersine, onlar yakın olmak istediği kişiye daha çok benzemeye çabalayarak daha güçlü bir bağ kurmaya çalışmaktadır. Hatta bu amaçla biraz yalana da başvurmakta, bunu da muhtemelen iyi bir amaç uğruna yaptıklarını düşünmektedirler. Onların tek istediği yeniden bağ kurmaktır. Partnerimiz kendini çektiğinde refleks olarak bağlantı kurmaya çalışırız. Ne var ki uzaklaşma ikilemini çözmek için başvurduğumuz yöntemler bizi başarısızlığa uğratır. Yapmamız gereken daha fazla yakınlaşmaya çalışmaktan ziyade, biraz uzaklığın düzeltilmesi gereken bir sorun olmadığını anlamaktır.

Biraz Uzaklık Çok Faydalıdır

İlişkimizdeki en ufak ilgisizlik işaretine hassasiyetimiz vardır çünkü hepimiz hayatımızın merkezindeki insanlara aidiyet

hissetmek ve onlarla bağımızı korumak isteriz. Bu temel bir ihtiyaçtır. Her kopukluk emaresi dikkatimizi çeker, ama eğer buna aşırı tepki vermemeyi başarırsak partnerimize bize doğru bir adım atma şansı vermiş oluruz.

Bu küçük boşluğu açmamızla çok özel bir şey olur: partnerimiz bizi özleme şansı bulur. İşin sırrı "özleme"nin ne demek olduğunu doğru anlamaktır. Arkadaşlarım Ben Le ve Tim Loving ile birlikte yaptığımız araştırma, özlemin özlediğimiz kişiden ayrı hissetmemize ve üzülmemize sebep olduğu kadar hayatımızda onu istememize, onunla bir arada olmayı arzu etmemize ve onu daha çok düşünmemize de sebep olduğunu göstermiştir ki bunların her biri bizi tekrar bir araya gelmek için motive eden şeylerdir. Dolayısıyla partnerimizi özlemek, zannetmiş olabileceğimiz gibi kötüye işaret değildir. Aksine, özlem bağlılığımızı ve ilişkimize verdiğimiz değeri gösteren olumlu bir işarettir. Bu bağlılık bizi partnerimize karşı nazik olmaya, onunla daha çok konuşmaya ve onu ne kadar önemsediğimizi anlatmaya yönelterek ilişkimizi güçlü tutmamızı sağlar. Öte yandan kesintisiz yakınlıkta ısrar edersek birbirimizi özleme fırsatı bulamayız. Seksenlerden bir glam rock grubu olan Cinderella'nın ilginç ve romantik parçasında söylediği gibi, bir şeyin kıymetini onu kaybetmeden önce anlayacak bilgeliğe her zaman sahip olmayız. Birbirimize biraz daha nefes alacak alan bırakmak suretiyle özlemi ilişkimizi güçlendirecek davranışları tetikleyen gizli bir silah olarak kullanabiliriz.

Biraz ayrı zaman geçirmek ayrıca perspektifimizi genişletmemize ve sahip olduğumuz şeyi daha iyi takdir etmemize olanak tanır. İlişkimizde sahip olduklarımızı unutmak sandığımızdan daha kolaydır. Bunun nedeni mutluluk veren deneyimlere adapte olmaya yönelik doğuştan gelen eğilimimizdir. Bu olguya araştırmacılar hedonik adaptasyon adını verir. Hayatımızdaki olumlu şeyleri kanıksamaya başlarız. İyi kısımlar eskisi gibi iyi görünmemeye başlar çünkü onlara alışmışızdır. Özellikle de ilişkiler hedonik adaptasyona gebedir. Harika bir

ilişki başlarda çok tatminkârdır ama bu etki zamanla azalır. O muhteşem deneyimler çabucak yeni normalimiz olur ve bizim aynı oranda tatmin olmamız için daha da yüksek düzeyde olumlu deneyim yaşamamız gerekir. İlişkimiz eğer bize zamanla muhteşemliği artan deneyimler sunma gücüne sahip bir süper kahraman olsaydı, hedonik adaptasyon da bizim için sorun olmazdı. Gelgelelim biraz fazla şey istemiyor muyuz? Gerçekçi düşünürsek herhangi bir ilişki içindeki partnerlerin birbirine sınırsızca olumlu deneyim sağlamaya zaman ve enerji ayırması bir noktada imkânsız hale gelir.

Bu tuzağa düşmemek, yani sahip olduklarımızı kanıksayıp sürekli olarak daha fazlasına ihtiyaç duymaktan kaçınmak için masaj araştırmasından ders çıkarabiliriz. Doyum veren deneyimler arasında, ne yaptığını bilen biri tarafından bütün vücuda yapılan masaj en üst sıralardadır. Bir masajı daha da muhteşem kılan nedir biliyor musunuz? Biraz ara vermek. İnsanlar masaj seansı sırasında durup biraz dinlendiklerinde yaşadıkları deneyim onlar için daha keyifli hale gelmekte, bu mola sayesinde tazelendikleri ve deneyimi daha iyi takdir edebildikleri görülmektedir. İlişkimiz için de aynı şey geçerlidir. Kayıtsızlıktan kaçınmak ve olumlu hisleri korumak için biraz olsun ayrı kalmak yeterlidir.

İlişkinin olumlu ivmesini korumak için uzaktan yürütülen ilişkilerden ders alarak rehavetten sıyrılmayı öğrenebiliriz. Bu tuhaf bir öneri gibi görünebilir ama çoğu insan uzaktan yürütülen ilişkileri doğru anlamaz ve onları partnerlerin rutin olarak bir arada olduğu ilişkilerden aşağı görür. İşin aslı, uzaktan yürütülen ilişkilerin çok önemli bir faydası vardır. Romantik partnerler ayrı yaşadıklarında ilişkide hedonik adaptasyonu doğal olarak kıran molalar yaşanır. Fiziksel olarak ayrı kaldıklarında halihazırdaki iletişim örüntüleri değişen partnerler daha çok görüntülü konuşmaya, birbirini daha çok aramaya ve daha çok mesajlaşmaya başlarlar. Teknolojik yetersizliğe rağmen etkileşimleri daha kaliteli

ve daha ziyade gelecek planları gibi kilit konular hakkında olur. Fiziksel olarak bir araya geldiklerindeyse eğlenceli ve ilginç şeyler yaparak birlikte geçirdikleri zamanı en iyi şekilde değerlendirirler. Görünüşe göre küçük aralar vermek sadece ilişkinin monotonlaşmasını önlemekle kalmamakta, aynı zamanda partnerlerin birlikte geçirdiği zamanın da daha fazla tadını çıkarmalarını sağlamaktadır.

Böyle bakınca uzaktan yürütülen ilişkilerin, partnerlerin birbirini sürekli gördüğü ilişkilere kıyasla daha güçlü olabildiğini öğrenmek herhalde şaşırtıcı olmaz. Yaklaşık bin kişinin oluşturduğu ulusal bir örneklemden elde edilen veriler, uzaktan ilişki yürüten kişilerin düzenli olarak birlikte zaman geçirenlere göre birbirine daha âşık olduğunu, birbiriyle daha keyifli vakit geçirdiğini, daha güzel sohbetler tecrübe ettiğini, birbirine daha bağlı olduğunu, daha az hasmane olduklarını, daha az hapsedilmişlik hissettiklerini ve daha az ayrılma isteği duyduklarını göstermektedir. Banliyö evliliği adı verilen, partnerlerin iş dolayısıyla ayrı yaşadığı ve birbirini haftasonları gördüğü evlilikler sıra dışı görünebilir; fakat bu tip evlilikleri inceleyen 2017'de yapılmış bir araştırma, eşlerin aradaki mesafe dolayısıyla ilişkiye daha çok güvendiğini ve partnerinin hayatına daha fazla entegre olduğunu ortaya çıkarmıştır. Her ne kadar saçma gelse de pek çok insan için ayrı yaşamak yakınlığı artıran ve aradaki bağı güçlendiren bir unsur olmuştur. Uzaktan ilişki yürütmenin faydaları o kadar belirgindir ki Ohio Devlet Üniversitesi'nce yapılan bir araştırma, uzaktan ilişki yürüten partnerler tekrar bir arada yaşamaya başladığında ilişkilerin sıkıntıya düştüğünü göstermiştir. Bundan çıkarılacak ders, ilişkinin sürmesi için partnerlerin ayrı yaşaması gerektiği değil; birbirimize biraz alan ve zaman tanımanın ve daha az yakınlık talep etmenin her iki tür yaşama dair avantajlardan da faydalanmamıza olanak tanıdığı ve ilişkimize gelişip büyümesi için alan sağladığıdır.

Doğru Uygulanan Yakınlık

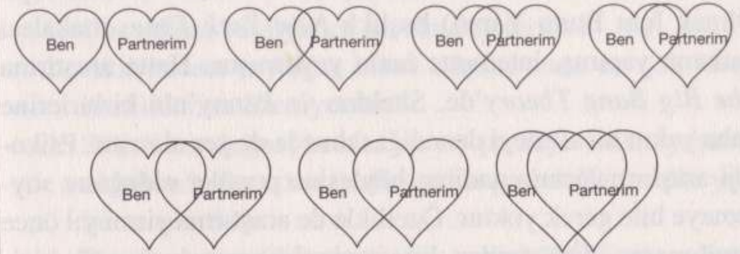
Her ilişkinin özünde partnerlerin bağlantı halinde olma ihtiyacı ile ayrı olma ihtiyacı arasındaki sürtüşme bulunur. İlişkimizi kaybetmekten korkarız, ama kendimizi kaybetmekten de korkarız. Yakınlık konusunda ustalaşmak için ikisi arasındaki dengeyi bulmalı, yani araştırmacıların "optimum ayrışma" dedikleri noktaya varmalıyız. Optimum ayrışmanın ilişkilerdeki anlamı, her bir partnerin kendi bireysel "ben"ini ifade etme ihtiyacı ile bir "biz"in parçası olma ihtiyacı arasındaki dengedir. Bunun olması için birbirimize nefes ve hareket alanı tanımalıyız. Kendimize ayırdığımız zamanı birbirimize ayırdığımız zamanla dengelediğimizde, her birimizin ihtiyaçlarının karşılanmasına fırsat vermiş oluruz. Halil Cibran'ın *Ermiş*'te söylediği gibi, "Birlikteliğinizde mesafe olsun… / Ve bir arada durun, fakat fazla yakın değil: / Zira tapınağın sütunları ayrı durur / Ve birbirinin gölgesinde büyümez meşe ile selvi."

Optimum gelişimi gösterebilmek için ısrarcı yakınlığı ve muhtaçlığı romantize etmekten vazgeçip, bu özgüvensizliğin gerçekte ne olduğuyla yüzleşmemiz gerekir: ilişkimiz için bir tehdit. Fazla muhtaçlık içinde olduğumuzda partnerimizi boğacak kadar korumacı davranışlar gösterebiliriz. Çoğu zaman yakınlık arayışımızda işin kolayına kaçar, birlikte geçirdiğimiz zamana odaklanırız. Ne var ki bu yanıltıcı bir bakış açısıdır çünkü partnerimizle bolca vakit geçirdiğimiz halde onunla arzu ettiğimiz kadar yakın olmadığımızı hissetmemiz mümkündür. Partnerimizle aramızdaki psikolojik bağı önemseyerek niteliği niceliğe tercih etmemiz gerekir. Bunun anlamı bizim kim olduğumuzun ne kadarının partnerimizin kim olduğuyla hizalandığına odaklanmaktır. Araştırmacılar bundan "ben tasavvuruna ötekini katma" olarak bahsederler. Bu olduğunda benlik kavramımız partnerimizinkiyle harmanlanmaya başlar ve "ben", "benim" düşüncelerimiz azalıp "biz", "bizim" düşüncelerimiz çoğalır. Tekrar edeyim, partnerimize fazlaca yakınlaşarak kendimizi kaybetmekten kaçınmak; ama

bir yandan da onunla kendimizi paylaşmak için belli bir dengeyi gözetmemiz gerekir. Bununla birlikte partnerimizi ben tasavvurumuza dahil etmemiz sonucu "Ben pizza severim" ve "Partnerim pizza sever" diye düşünmek yerine "Biz pizza severiz" diye düşünürüz ve araştırmalar çifte özgü bu tür bir kimliğin ilişki için faydalı olduğunu göstermektedir.

Yakınlık Konusunda Siz Ne Durumdasınız?

Bir kişinin benlik algısının partnerininkine ne kadar yakın olduğunu anlamak için araştırmacılar iki temel ölçü kullanır. Birincisi, içerdiği birbiriyle çakışan yedi çift daireyle öne çıkan, Art ve Elaine Aron'ın oluşturduğu Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği'dir. Bu Venn şemaları benlik algımızın ne kadarının partnerimizinkiyle çakıştığını gösterir. Bu yelpazenin içeriği sıfır çakışma ile neredeyse tamamen çakışma arasında değişir. Sizin burada yapmanız gereken "partnerinizle şu anki ilişkinizi en iyi tarif eden" daireleri/kalpleri seçmektir. Daha fazla çakışma içeren daireler/kalpler ötekinin ben tasavvuruna daha fazla katıldığına işaret eder.



Ben Tasavvuruna Ötekini Katma Ölçeği basit olmakla birlikte hem partnerimizle ortak davranışlar sergileyerek birlikte geçirdiğimiz zamanı hem de benlik algımızın partnerimizinkiyle ne kadar harmanlandığını etkili ve güvenilir şekilde kavramamızı sağlar.

İkinci yaklaşım ise Chris Agnew ve meslektaşlarınca geliştirilmiş bir testtir. Bu test ilişkimizi tarif ederken kullandığımız dile odaklanarak yakınlık seviyemizi daha da incelikli biçimde ölçer. Testte "İlişkinizle ilgili düşüncelerinizden bazılarını paylaşırsınız." Bunlar partneriniz ya da ilişkinize dair her tür düşünce olabilir. 15 dakikadan fazla sürmemek kaydıyla istediğiniz kadar olumlu ya da olumsuz düşünce yazın. Ne istiyorsanız yazabilirsiniz ama cevaplarınız tam cümlelerden oluşmalı. Partnerinize ne kadar yakın hissettiğinizi görmek için cümlelerinize bakın ve kaç tane çoğul zamir (biz, bizim, bizimki gibi) kullandığınızı sayıp bunları tekil zamir (ben, benim, benimki, o, onun, onunki gibi) sayısıyla karşılaştırın. Çoğul zamirler ne kadar fazlaysa partnerimizle yakınlığımız ve benliğimizin onunla entegrasyonu o kadar fazla; tekil zamirler ne kadar fazlaysa partnerimizle yakınlığımız ve kimliklerimizin harmanlanması o kadar az demektir.

"Söylemesi kolay" diyebilirsiniz, ama partnerlerin bir yandan benlik kavramlarını korurken bir yandan yakın olmasının yolları bulunmaktadır. Birkaç yıl önce viral olan klasik bir psikoloji araştırması vardır. Her şeyi başlatan Mandy Len Catron imzalı, "*To Fall in Love with Anyone, Do This*" (Birine Âşık Olmak İçin Bunu Yapın) başlıklı *New York Times* makalesi internette hızla yayılmıştır. Hatta araştırma patlama yapmış, *The Big Bang Theory*'de, Sheldon ve Penny'nin birbirlerine daha yakın hissetmeyi denediği sahnede de yer almıştır. Psikoloji araştırmalarının nadiren böylesine popüler olduğunu söylemeye bile gerek yoktur. Özellikle de araştırma yirmi yıl önce yapılmışsa... Öte yandan, bu yirmi yılın araştırmanın öğreticiliğinden bir şey kaybettirmediğini de belirtmek gerekir.

Çalışmanın özgün başlığı şudur: *The Experimental Generation of Interpersonal Closeness* (Kişilerarası Yakınlığın Deneysel Üretimi). Evet, çalışma aslında yakınlık hissini artırmakla ilgilidir; insanları birbirine âşık etmeye çalışmakla

ilgili değil (gerçi bir çift katılımcı böyle bir yan etki tecrübe etmiştir). Önemli olan, çalışmadaki etkinliğin insanların birbiriyle zaman geçirmesini değil sohbet etmesini gerektirmesidir.

Katılımcılardan 36 tane soruyu birbirlerine sırayla sormaları istenmiştir. Katılımcıların yarısı birbirlerine "Uzun zamandır yapmayı hayal ettiğin bir şey var mı? Neden şimdiye kadar yapmadın?" gibi yakınlığı artıran sorular; diğer yarısı da "En sevdiğin bayram hangisi? Neden?" gibi havadan sudan sorular sormuştur. Tahmin edildiği gibi, birinci grubun soruları yakınlığı artırmış ve partnerlerin birbirine daha yakın hissetmesini sağlamıştır.

Eğer merak ettiyseniz ve bu 36 soruyu siz de yanıtlamak isterseniz internette "36 soru" diye aratarak onlara ulaşabilirsiniz. Öte yandan, işin sırrı soruların oluşturulmasında seçilen kelimelerde değil, soruların açığa çıkardığı temalardadır. Yani sorular önemli kişisel bilgilerin açığa çıkmasına ve incinebilirlik içeren bir paylaşıma vesile olmaktadır. Sorular kişisel özellikler, geçmiş deneyimler, aile ilişkileri, geleceğe dair umutlar, kişisel zaafları ifşa eden hassas konular ve partnerlerin ortak özellikleriyle ilgilidir. Aşağıda özgün testin temalarını kullanarak yarattığım on adet soru bulacaksınız:

1. Çocukken, büyüyünce ne olmak isterdin?
2. Akıl hocası saydığın birini düşün, onun en çok hangi özelliklerine özeniyorsun?
3. Sihirli bir değneğin olsaydı ve şimdiye kadar yaşamış olduğun hayata dair herhangi bir şeyi değiştirebilseydin bu ne olurdu?
4. Kendinde sevdiğin üç özellik nedir? Kendinde geliştirmek istediğin üç özellik nedir?
5. Çuvalladığın bir an?
6. Seni ağlatan bir şeyi tarif et.
7. Ebeveynlerin nasıl kişiler? Onlarla hangi yönlerden benzeşiyor, hangi yönlerden ayrışıyorsun?

8. Hayatında yaptığın, seni gururlandıran bir şeyi anlat.
9. Seni sen yapan kilit deneyimler neler?
10. Bu etkinliği birlikte yaptığın kişiyi düşün, onda takdir ettiğin şeyler neler?

Bu soruları öğrendiğinize göre sıradaki akşam yemeğinizin ya da randevunuzun konusu hazır demektir. İlk dürtümüz bu yakınlık içeren konuşmayı partnerimizle baş başa yapmak olacaktır; fakat bu makul görünen fikir ilişkinizde sıkıntı yaratabileceğinden, bu 36 sorunun gücünü artırmak için biraz dışa açılmanız iyi olabilir. "*When Harry and Sally Met Dick and Jane*" (Harry ile Sally, Dick ve Jane ile Tanışınca) başlıklı zekice adlandırılmış çalışmasında Rich Slatcher (kendisi şimdi Georgia Üniversitesi'ndedir) başka çiftlerle arkadaşlık etmenin ilişkiyi nasıl etkilediğini araştırıyor. Bunu yapmak için bir grup çiftin 36 soruluk aktiviteyle meşgul olmasını, diğer bir grup çiftin de standart havadan sudan konuşmalar yapmasını sağlıyor. Rich'in beklediği gibi, 36 soruluk aktivite çeşitli sebeplerden ilişkilerin gelişmesini sağlıyor. Birincisi, aktivite yeni ve ilginç bilgiler kazandırdığı için herkes sadece kendi partneriyle ilgili değil, diğer çift ile ilgili de pek çok şey öğreniyor. Bu yüksek kaliteli etkileşimler olumlu hisleri artırıyor. İkincisi, bu 36 soruya cevap vermek çiftler arasında daha güçlü bağlar ve arkadaşlıklar kurulmasına önayak oluyor. Çiftler sadece sosyal çevrelerini genişletmekle kalmıyor, daha derin ve anlamlı sohbetlerden kaynaklanan bu yeni bağın kalitesi de çok daha yüksek oluyor. Dolayısıyla bir dahaki sefere dışarı çıkma planı yaptığınızda belki iki yerine dört kişilik bir planı tercih edebilirsiniz. Yakınlık oluşturma çabasında "ne kadar çok o kadar iyi" yaklaşımı işe yarıyor.

Partnerimizin ellerimizden kaydığını hissettiğimiz zaman yakınlık talep etmek yerine, daha baştan aramızdaki bağı güçlendirmek için elimizden geleni yapmamız daha mantıklıdır. Peki, çiftler yakınlıklarını artırmak ve ilişkilerini güçlendirmek için romantik randevularında neler yapabilirler? İki ayrı çalışmada araştırmacılar, başarılarının sırrını anlamak amacıyla çiftlere ortak hobilerini, eğlenmek için neler yaptıklarını ve düzenli romantik randevularını soruyorlar. En çok adı zikredilen etkinlikler yolculuğa çıkmak, birlikte spor yapmak ya da eğlenceli etkinliklerle meşgul olmak (tenis oynamak ya da doğada yürümek gibi), dışarıda yemek, ortak hobilerle ilgilenmek (fotoğrafçılık gibi), televizyon ya da film izlemek, alışveriş yapmak, konuşmak ya da birlikte evle ilgili bir iş yapmak oluyor. Etkinliğin içeriği ilişkinin kalitesini etkilemese de partnerlerin etkinliği yapma nedeni önem arz ediyor. Romantik randevular partnerler tarafından bilerek, ilişkinin esenliği gözetilerek gerçekleştirildiğinde ve partnerler birbirinin bunu içtenlikle istediğini hissettiğinde daha faydalı oluyor. Yani mecburiyetten dışarı çıkmak ya da partnerimizi sürükleye sürükleye dışarı çıkarmak işe yaramıyor. Maksimum fayda sağlamak için partnerlerin özellikle ilişkilerini düşünerek ve her ikisinin de memnun olacağından emin olarak plan yapması gerekiyor.

ÖZET

- Daha yakın olmayı istemek sevgi ve bağlılığımızın kanıtı olan romantik bir şey gibi görünebilir; ama değildir.
- Partnerimizi yakında tutmak için kullandığımız taktikler genellikle zararlıdır. Biraz uzaklık iyidir.
- Yakınlık iyi bir şey olsa da fazlası kötüdür.
- Uzaktan yürütülen ilişkilerden çok şey öğrenebiliriz. Bu ilişkiler geleneksel ilişkilerden daha güçlüdür.
- Partnerinize özlem duymak ilişkiniz için faydalıdır.
- Yakınlık konusunda doğru dengeyi oturtmak basittir. Bunun için 36 adet soru yanıtlamanız yeterlidir.
- Çift olarak birlikte geçirdiğiniz zamandan en iyi şekilde faydalanmak mı istiyorsunuz? Başka çiftlerle arkadaşlık edin.

9. Bölüm

"Ne Kadar Az Tartışırsak O Kadar İyi"

Taylor ve Campbell hiç kavga etmemişti. Bununla gurur duyuyorlardı, bu yüzden de bu rekorlarını korumak için hassas konulardan uzak duruyor, birbirlerinin bamteline basmaktan kaçınıyorlardı. Elbette bu her zaman kolay olmuyordu, ama âşıklardı ve birbirlerine tamamen adanmışlardı. Bununla birlikte her ikisi de çatışmadan kaçındıklarının, beraberken diken üstünde olduklarının, gerçekte nasıl hissettiklerini paylaşmaktan çekindiklerinin farkındaydılar. Her zaman küçük bir tartışmanın büyüyüp telafi edilemez sonuçlar doğuracağı korkusu içindeydiler. O yüzden tartışma yerine "Konuyu kapatalım", "Seninle tartışmak istemiyorum" ve her duruma uyan "Boş ver" gibi cümlelerde ustalaşmışlardı.

Bu işe de yarıyordu. Ta ki günün birinde yaramayana kadar... Her şey çok masumca başladı. Campbell, Taylor'dan en sevdiği TV programını kaydetmesini istedi. Taylor unuttu. Campbell uzun bir günün ardından programı izlemek için koltuğa yerleştiği o anda her şeyi kusmaya başladı. Savını müdafaa eden bir avukat gibi Taylor'ın suçlarına dair uzun bir liste sıraladı. Bunları "uzun zamandır görmezden gelmeye çalışıyordu." Taylor bu hiç beklemediği tepki karşısında geri adım atmayıp savunmaya geçti. Tartışmanın faydasız olduğunu da sezdiğinden tepkisini kendini kapatıp oradan çekip giderek ve konuşmayı reddederek gösterdi. Ertesi sabah ikisi de hiçbir şey olmamış gibi davrandılar. Tuhaftı; lakin ikisi de işleri daha da kötüleştirmek istemiyordu. Ayrıca korumaları gereken kusursuz bir kavgasızlık rekorları vardı. İkisi de sürekli tartışan o çiftlerden olmak istemiyordu.

KÖR NOKTANIZI İNCELEYELİM

"Kavga etmek istemiyorum." Hepimiz bu cümleyi kurduk, çünkü çoğumuz çatışmadan hoşlanmıyoruz. Tartışmalar can sıkıcıdır ve midemizin kasılmasına neden olur. Yüzleşme gerektirdiği için de tehditkâr gelir. İlişkimizin kutsallığına zeval geleceğinden korkarız, bu yüzden huzuru bozmamak bize kendimizi daha güvende hissettirir. Sonra da o sırada söyleyebileceğimiz o muhteşem şeyler aklımıza gelir. Öte yandan kendimize ya da ilişkimize yeteri kadar güvenmediğimiz bir gerçektir.

Neyin Kavgasını Yapıyoruz (Yapmıyoruz)?

İlk önce şu basit gerçeği dile getirelim: Tüm çiftler kavga eder. Siz şahit olsanız da olmasanız da herkes fikir ayrılıkları yaşar. Evliliğinde mutlu olan ve olmayan çiftlerin farklı konularda tartıştığını düşünebilirsiniz, ama 2019'da yapılmış bir araştırmaya göre durum böyle değildir; herkes çocuklar, para, partnerin ailesi ve yakınlık konularında tartışmaktadır. İlişkilerde yaşanan sürtüşmelere dair en yaygın konuların listesi budur; fakat yine de bu liste biraz genel kalır. Peki, partnerleri üzen, rahatsız eden, inciten ya da kızdıran en yaygın üç tetikleyiciyi bilmek ister misiniz?

1. Küçümseyicilik (örneğin partnerinizin size aptalmışsınız ya da ondan aşağıymışsınız gibi davranması).

2. Sahiplenicilik, kıskançlık veya bağımlılık (örneğin partnerinizin çok fazla ilgi istemesi, verebileceğinizden fazla vakit istemesi ya da aşırı derecede kıskanç, sahiplenici ya da bağımlı olması).
3. İhmal, ret veya güvenilmezlik (örneğin partnerinizin hislerinizi hiçe sayması, aramaması ya da mesaj göndermemesi, sizi sevdiğini söylememesi).

Diğer yaygın tetikleyicilerin ise partnerlerin düşüncesizliği, bencilliği ve huysuzluğu olduğu görülüyor. Bunlar gerçekten de baş etmesi zor özellikler. İyi habere gelirsek, partneriniz böyle davranışlar sergiliyorsa, bunun normal olduğunu ve mutlaka ilişkinizin sorunlu olduğunu göstermediğini biliyoruz.

Kimin horladığı, yemekte ne yeneceği, çöpü kimin çıkaracağı, çocukların sigortasının nasıl koordine edileceği gibi gündelik konularda, işin içinde biraz anlaşmazlık da olsa katılım gösterip sorunları çözmeye istekli oluruz. Ya kaçındığımız konular? "Oraya girmemek" gerektiğini düşündüğümüz, çatışmadan kaçmak istediğimiz için bizi kaytarmaya, yan çizmeye, kafamızı kuma gömmeye ve tekrar kaytarmaya yönelten sohbetler? Eski ilişkiler, geçmişteki ve şimdiki seks hayatımız ve ilişkimizin haricindeki ilişkilerimiz gibi dikenli bölgeleri sürüncemede bıraktığımız gibi, bir konu vardır ki ondan topyekûn kaçınırız: ilişkimizin kendisi. Bunu beklemiyordunuz değil mi? İşin aslı, araştırma birlikteliğin ne durumda olduğu konusunun üç kişiden biri için bir numaralı tabu olduğunu ve on kişiden yedisinin en çok kaçındığı konular arasında bulunduğunu göstermektedir.

Bunun sebebini daha iyi anlamak için söz konusu konuşmanın içeriğini düşünün: partnerlerin neler hissettiği, ne istediği ve ilişkinin nereye gittiği hakkındaki düşünceleri. Ağır konular. İnsanlar ilişkileri üzerine konuşmaktan

kaçınırlar, çünkü bu konuşmaları verimsiz ve kısır bulurlar. Ayrıca sadece bahane uyduruyor da olabilirler, bu konuşmalardan, onları riskli ve yıkıcı buldukları için kaçındığını itiraf edenler de bulunmaktadır. Tıpkı çocuklarıyla "seks konuşması" yapmaktan kaçınan ebeveynler gibi, partnerler de ilişki üzerine tartışmaktan kaçınır çünkü bu onlara kaygı verir. Herhalde bu kadar önemli başka bir şeye bu kadar az odaklandığımız görülmemiştir. Çatışmanın kötü bir işaret olduğuna inanan partnerlerin ilişkileri daha da kötüleşir. "Tartışmaya göz yumulmamalı"ya inananlar daha az tatmin hisseder ve daha saldırgan davranır, kadınlar ise daha depresif olur. Şurası kesin ki tartışma karşıtı yaklaşım faydadan çok zarar getirir.

Anlaşmazlıklarla Baş Etmek

"İlişki üzerine konuşma"nın gerekliliğini kabul etmek yerine, atalete kapılıp işleri oluruna bırakırız. Nahoş durumlardan kaçındığımız için kendimizle gurur duyar, yapmamız gerekeni yaptığımıza ikna oluruz. Gelgelelim hikâye burada bitmez.

Bu korumacı dürtü çok da masum bir altyapıya sahip değildir. Merhamet gibi görünen şey çoğu zaman kendimize ve ilişkimize güvensizliğimizdir. Düşüncelerimize hükmeden bu şüpheler yüzünden ilişkimizi tehdit edebilecek her şeyden kaçınırız. Ne var ki bu düşünce biçimi fena halde kusurludur. İlişki hakkında daha az konuşmak işleri kötüleştirir ve ilişkideki belirsizliği artırır. Gerçekten sağlam bir ilişkiye sahip olan kişilerin ilişkiye dair konuşmalardan çekinmek için sebebi yoktur. Hatta birbirine en çok bağlı olan partnerler sorunlarla doğrudan yüzleşip partnerleriyle bu sorunlar hakkında çekinmeden konuşur. Eğer bir ilişki güçlüyse biraz anlaşmazlık ilişki için tehdit oluşturmaz.

İlişkideki Belirsizlik Açısından Siz Ne Durumdasınız?

Tek başınızayken bile hayat yeterince zordur. Buna bir de partner eklediğinizde iki kişinin düşünceleri, hisleri, umutları ve hayalleriyle uğraşmak zorunda kalırsınız. Tabii bir de çift olarak ne durumda olduğunuz konusu vardır. Hem yolunda gidebilecek hem de yolunda gitmeyebilecek çok fazla şey söz konusudur. Ne olursa olsun, ne kadar güven duyarsanız ilişkiniz de o kadar iyi olur.

İlişkinizdeki belirsizliğe dair bir fikriniz olsun isterseniz aşağıdaki soruları cevaplayın:

1. Mevcut ilişkinizi sürdürmek istediğinizden ne kadar eminsiniz?
   Tamamen eminim 1 2 3 4 5 Hiç Emin Değilim
2. Partnerinizin ilişkinize dair hislerinden ne kadar eminsiniz?
   Tamamen eminim 1 2 3 4 5 Hiç Emin Değilim
3. Partnerinizin ve sizin ilişkiye dair hedeflerinizin benzer olduğundan ne kadar eminsiniz?
   Tamamen eminim 1 2 3 4 5 Hiç Emin Değilim
4. İlişkinizde rahatça söyleyip yapabileceğiniz şeylerden ne kadar eminsiniz?
   Tamamen eminim 1 2 3 4 5 Hiç Emin Değilim
5. İlişkinizin geleceğinden ne kadar eminsiniz?
   Tamamen eminim 1 2 3 4 5 Hiç Emin Değilim

Buradaki puanlama golftaki gibidir: ne kadar az puan o kadar iyi. Bu beş madde büyük resme bakıyor olsa da belirsizlik konusuna ilişkinin belli alanlarına odaklanarak bakmamız da mümkündür. Bu alanlar arasında cinsellik, partnerlerin birbiriyle konuşabilme ya da kişilerin kendi hislerinden bahsedebilme becerisi konularında daha fazla belirsizlik olması daha düşük evlilik kalitesiyle ilişkilidir.

İlişkide belirsizlik olduğunda her şeyi sorgularız. Bizim ya da partnerimizin etkili bir şekilde iletişim kurup kuramayacağımız konusu da buna dahildir. Yapılacak konuşmaların işleri daha da kötüleştirmesinden de endişe edebiliriz. Özellikle de tartışırken savunmaya geçmeye, partnerimizi eleştirmeye ya da onu küçümsemeye eğilim gösteriyorsak. Bu davranışlar John Gottman'a göre "Mahşerin Dört Atlısı"ndan üçüdür. Öte yandan eleştiri, küçümseme ve savunmacılık kötü de olsa en azından partnerler konuşuyordur. Dördüncü atlı olan "duvar örme" kişinin kendini tamamen kapatıp karşı tarafa cevap vermeyi reddetmesidir. Duvar örme davranışını mekânı terk ederek, telefonu kişinin yüzüne kapatarak ya da kişinin mesajlarına cevap vermeyerek gösterebiliriz. Karşılık vermeyi reddedişimiz partnerimizin olumsuzluğundan ya da bizim partnerimizin olumsuzluk içinde olduğuna dair algımızdan kaynaklanıyor olabilir. Ne var ki duvar örmek tüm süreci sekteye uğratır. 500'den fazla evli çiftle yapılan bir araştırma duvar örmenin "atlılar" arasında en beteri olduğunu bulmuştur. Söz konusu konuşmayla baş edemeyeceğimizi hissettiğimizde tartışmayı es geçmek o an için bize iyi gelir; fakat sorunlar kendi kendine yok olmaz. Aksine, büyür ve şiddetlenir. Bu da küçük kural ihlalleri karşısında kendimizi kaybetmemize yol açar. Yanlış yere konulmuş bir çift çorap, dağınık bir mutfak tezgâhı ya da kayınvalideden gelen talihsiz bir yorum bizi çileden çıkarmaya yeter. İlişkimiz nasıl bu hale gelebilmiştir?

Ekstra Kör Nokta: Çatışma Çözmekte İyi Değil Misiniz? Ebeveynlerinizi Suçlayın

Çatışmayla nasıl baş etmek gerektiğini nerede öğreniriz? Çatışma çözme becerilerimiz (ya da bunların eksikliği) pek çok yerden kaynaklanır ama eski öğrencim Rob Ackerman ve meslektaşları, nasıl yetiştiğinizin de bu konuda önemli olduğunu bulmuştur.

Özellikle de ergenlik çağınızda içinde bulunduğunuz aile ortamı, bir yetişkin olarak çatışmalarla nasıl baş ettiğinizi etkilediği kadar evliliğinizin akıbetini de etkiler.

288 kişi ve eşleriyle yapılmış bir araştırmaya ait verileri kullanan araştırmacılar, ergen çocukları olan aileleri her yıl sık rastlanan bir çatışma kaynağını (örneğin ev işleri) çözmeye çalışırken kameraya alır. Yaklaşık yirmi yıl sonra araştırmacılar artık yetişkin olmuş bu ergenlerin eşleriyle etkileşimini inceler. Baktıkları şeyler onların eşleriyle nasıl konuştuğu, bu konuşmaların olumlu mu yoksa düşmanca mı olduğu ve çiftin evlilik kalitesidir. Ergenlikte aileleriyle daha olumlu etkileşim kuran kişilerin evliliklerinde daha olumlu etkileşimler içinde olduğu, eşine karşı daha az düşmanlık gösterdiği ve daha yüksek ilişki kalitesine sahip olduğu görülür. Temelde müstakbel eşimizin de aynı şekilde karşılık vermesini sağlayacak olan daha destekleyici ve sevecen bir üslubu bize benimseten olumlu bir yetişme tarzının ilişkimiz için faydalı olduğu ortaya çıkar. Ayrıca çatışmayla baş ederken destekleyici ve yapıcı bir üslup benimseyen bir ailede büyümenin benzer yaklaşıma sahip bir eş aramamıza neden olması da mümkündür. Bu da bir kazan-kazan senaryosudur çünkü ilişkimizi iyiye götürür.

Anlaşmazlıkların yıkıcı olduğuna inanırız. Bu tuzağa düşmemizin nedeni neredeyse her ilişkinin tartışmadan azade, saadet dolu bir uyumla başlamasıdır. Başlarda her şey yeni ve muhteşemdir ve partnerler en iyi davranışlarını sergilerler. Diğer taraftan cicim ayları geçince hiç tartışmama rekoru kırmaya çalışmak gerçekçi değildir. Gerçek şu ki kendine özgü, bağımsız duygu ve düşüncelere sahip iki yetişkin her konuda aynı fikirde olmayacaktır. Yorgun, huysuz ya da stresli olduklarında kötü anlar yaşayacak, sabrını yitirecek ve söylenmemesi gereken şeyler söyleyeceklerdir. "Biz hiç kavga etmeyiz"i bir mitten ibaret kılan budur.

Söze Dökülmemiş Tartışmalar Sorunu

Her zaman kendimiz için en iyi olanı yapmayız. Özellikle de zorsa... Yeni bir diyete başlamayı, spor salonuna gitmek üzere sabah 5'te kalkmayı ya da dişçiye gitmeyi pek istemememiz bundandır. Bu listeye partnerimizle tartışmayı da ekleyebiliriz. Zor konuşmalar ilişkilerin büyümesine olanak verir, ama eğer rahatsızlık veren konuşmaların etrafından dolanmaya (belki farkında bile olmadan) devam edersek bu büyümeyi hiçbir zaman tecrübe edemeyiz.

Bir tartışmadan kaçınmanın en kolay yolu sorunları hiç görmemektir. Herhangi bir sorun görmez ve duymazsak partnerimizle üzerinde konuşacağımız bir sorunumuz da olmaz. Son derece geçimli olarak hiçbir şeyin bizi etkilememesini sağlar ya da hiçbir şey bizi rahatsız etmiyormuş gibi hissederiz. Bu aydınlanmış bir insanın yapacağı bir şey gibi görünebilir; fakat bir şey için kavga verecek kadar rahatsızlık hissetmiyorsak onu gerçekten değerli görüyor sayılır mıyız? Siyaset, din, standart testler, spor takımları ve en iyi pizzacı hakkında memnuniyetle tartışırız, çünkü bu konular bizim için önemlidir. Peki ilişkimizdeki sorunlar bizi aynı şekilde harekete geçirmiyorsa bu ne anlama gelir?

Öte yandan gözlerimiz tamamen açık olduğu, neler olduğunun tamamen farkında olduğumuz halde bir şey yapmamayı da seçebiliriz. Sorunları görmezden gelebilir, onlardan söz açmaktan kaçınabilir ve partnerimizin de konuyu gündeme getirmemesini umabiliriz. Sessiz kalıp hislerimizi baskılayıp, tepkilerimizi dizginleyip, partnerimizin her dediğine uyum göstererek endişelerimiz asılsızmış, partnerimizin kusurları önemsizmiş gibi davranır ve genel olarak kendimizi ilişkimizin sorunlu alanlarından uzak durmaya ikna ederiz. Ne var ki bu bize iyi gelmez. Michigan Üniversitesi ve Penn Devlet Üniversitesi'nden araştırmacılar, bir haftadan uzun bir süre boyunca bin 500'den fazla yetişkini izledikleri çalışmada, insanların tartışmadan kaçındıkları gün kendini iyi hissetse

de ertesi gün daha düşük psikolojik esenlik deneyimlediğini, kortizol seviyelerinin arttığını, bunların da kilo alımına, ruh halinde ani değişikliklere ve uyku sorunlarına yol açabildiğini bulmuşlardır. Kısa vadedeki kazanç uzun vadede acıya sebep olmuştur.

Peki, ya sorunları kavgasız çözmek? Bunun için partnerimize bir sorun olduğunu belli edecek yerli yerine konulmuş birkaç iç çekme, göz devirme ya da belirgin sessizliği kullanabiliriz. Sonra arkamıza yaslanıp bekleriz. Tabii bu yöntem partnerimizin neyin yanlış olduğunu bulmak için zihnimizi okumasını gerektirir ama partnerimiz bizi gerçekten seviyorsa ne düşündüğümüzü, neye ihtiyaç duyduğumuzu ve neyin düzelmesini istediğimizi bilmelidir. Keşke o kadar kolay olsa...

Kavgalardan kaçınmanın bir başka yolu da affediciliktir. Partnerimiz yanlış bir şey yapar ve biz büyüklük bizde kalsın, deriz. Partnerimize karşı affedici olmak iyi niyetimizden kaynaklanabilir ama bizi ezik birine de dönüştürebilir. Pişmanlık duymayan partnerimizi affetmekte acele etmek özsaygımızı azaltır ve kendimizden daha az emin olmamıza yol açar. Ayrıca, affedicilik de ilişkimiz için her zaman faydalı değildir.

Partnerimizin yanlışını affettiğimizde onun davranışlarında düzelme olacağını varsayarız; ama partnerler böyle durumlardan faydalanmaya meyillidir. Araştırmacılar yeni evlileri bir hafta boyunca incelemiş ve affetme davranışı sonrasında partnerlerin daha çok (daha az değil) kavga etme, daha fazla surat asma, daha fazla dırdır ya da eleştiri yapma eğilimi gösterdiğini görmüşlerdir. Sadece bu da değil; affetme, kişiyi gelecekte yanlışlarını tekrarlamaya da yönlendirmiş, ardından bunlar da affedildiği takdirde ilişkiyi daha kötü bir gidişata sokan bir döngü ortaya çıkmıştır.

Affediciliğin daha da karanlık bir tarafı vardır. Evli çiftler arasında daha affedici olan eşlerin, daha az affedici olanlara göre partnerlerince daha saldırgan davranışlara maruz bırakıldığı bulunmuştur. Bu davranışlar arasında bağırma, zarar verme tehdidi, eşya fırlatma, itme, sıkıca kavrama ve vurma bulunmaktadır. İlişkimizi korumak adına başka bir açıdan bakmaya çalışsak da işleri oluruna bırakmak daha büyük, daha az affedilir sorunlara yol açacaktır.

Bu çatışmadan kaçınma tekniklerinin hepsi aynı sonucu üretir: Şimdi konuşmaktan kaçın, sonra ilişkin kötüye gitsin. 2017'de yapılmış bir çalışmada, partnerler önemli konuları konuşmaktan kaçındıklarında, yedi hafta sonra aralarındaki iletişimin daha kötü olduğu, daha az mutlu oldukları ve ilişkiye daha az bağlı oldukları bulunmuştur. Gerginliği azaltmak yerine sorun yokmuş gibi davranmak ve hisleri açığa vurmamak strese neden olarak ilişkiden alınan doyumu azaltmış ve gizliliği artırmıştır. Ayrıca çatışmadan kaçınmanın ilişkimizi geliştirme fırsatlarını kaçırmamıza yol açtığı görülmüştür. İşin sırrı en faydalı yöntemin ne olduğunu bilmektir.

İLİŞKİNİZİ NASIL DAHA NET GÖRÜRSÜNÜZ?

Çatışma denen şeyi gözümüzde çok büyütüyoruz. Bu bizim kör noktamız, çünkü tartışmaların ilişkimizin kaderi üzerinde sandığımız kadar büyük bir etkisi yok. İlişkimizin bir tartışmanın üstesinden gelecek kadar güçlü olduğunu fark etmemiz gerekiyor. Özellikle de tartışmayı bizi başarıya götürecek şekilde yürütebiliyorsak bu böyle. Çatışma bir tehdit değil; birbirimizi daha iyi anlamak için bir fırsat. Tartışma olmadan ilerleme de olmuyor.

Olumsuz Örüntülerden Kurtulmak

Daha çok tartışmamız gerekli. Bundan kastım sorun yaratmak ve bilerek kavga edecek sebepler bulmak değil. Bununla birlikte ilişkinin doğal seyrinde açığa çıkan çatışmaları bağrımıza basmalıyız. Merak etmeyin, karşınıza pek çok fırsat çıkacaktır. Bir ilişkinin başarısı çatışma sıklığıyla değil, çatışmaların

sertliğiyle ölçülür. Bunu aklımızda bulundurarak sık ama hafif anlaşmazlıkları ve ara sıra yaşanan tartışmaları kucaklamalı ve böylece büyük yüzleşmeleri sıfıra indirmeli, sıfıra indiremesek bile düşük seviyede tutmalıyız. Çok büyük kavgalar çok büyük kırmızı alarmlardır. İlişkimizde bolca küçük çekişme yaşamaktan kaçınmazsak büyük muharebelere ve tümden savaşa girmemize gerek kalmaz. İşleri oluruna bırakmak ise aramızda düşmanlık oluşmasına yol açar.

Ekstra Kör Nokta: İlişkinizdeki Sorunları Arkadaşlarınızla Konuşmalı mısınız?

Artık ilişkimizdeki sorunları partnerimizle konuşmamız gerektiğini anladık. Peki, ilişki sorunlarımızı arkadaşlarımızla konuşarak çözemez miyiz? Bu daha kolay olmaz mı? Ne de olsa arkadaşlarımız bizi destekler, onlarla daha rahat konuşabiliriz -zira onlar ilişkimize yatırım yapmış değillerdir- ve bizi terk etmezler. Mantıklı görünüyor, fakat araştırmacılar aşk hayatımızı bir arkadaşımızla masaya yatırmanın olası faydalarını araştırdıklarında, bu konuşmaları partnerimiz yerine arkadaşımızla yapmayı seçmenin ilişkideki sevgi, mutluluk ve bağlılığı azaltarak ilişkiye zarar verdiğini bulmuştur. Elbette arkadaşlarımızla yaptığımız bu konuşmalar bize kendimizi daha iyi hissettirir çünkü içimizi dökmüş oluruz, ama bu yaklaşım günün sonunda ilişkimizi düzeltmeye pek az yarayan bir baş etme davranışı olmaktan öteye gitmez. Mantıklı değil mi? Mesela patronunuzla yaşadığınız bir sorunu iş arkadaşınızla konuşarak çözebilir misiniz? Yapılması gereken, sorunun kaynağına gitmektir.

Herşey mevcut sürtüşmenin daha önce tolere edilmiş benzer, hatta birbiriyle sadece uzaktan alakalı eski yanlışları gündeme taşımasıyla başlar. Elbette an itibarıyla konu partnerimi-

zin kuru temizlemeciden almayı unuttuğu elbisedir, ama bunun genel bir unutkanlık ve sorumsuzluk örüntüsünün parçası olduğunu fark etmeden edemez, partnerimizin bizi önemsemediğini düşünürüz. Tartışma hızla alevlenir. Olayları bu şekilde biriktirdiğimizde önemsiz şeyler bile çok büyük görünür. Bir olumsuz düşünceler seline kapılır gider, hayattaki büyük sorunların bize düşen kısmından çok daha fazlasına sahipmiş gibi hissederiz. Kafamızda dönüp duran düşüncelerle eyleme geçeriz. Aklımıza gelen her şikâyeti, hatayı, incinmişliği sayıp dökeriz. Bir süredir birikim yaptığımız için partnerimizi yere sermeye yetecek cephanemiz mevcuttur. Partnerimiz neye uğradığını şaşırır çünkü biz daha önce bunların hiçbirini söyleme zahmetine girmemişizdir. Eğer bir şeyleri düzeltmek istese bile nereden başlayabilir? Doğal olarak o da savunmaya geçer ve kendi şikâyet listesiyle saldırır. Saldıran da olsak hedef de olsak, tüm bunlar çok can sıkıcıdır ve sadece olumsuzu görüp partnerimize hak vermeyi bırakmamıza neden olur. Bu noktada dikkatli olmazsak sürekli olumsuz şeyleri düşünmeyi alışkanlık haline getirip olumlu şeyleri görmemeye başlayabiliriz.

Dürtüsellik iyi iletişimin düşmanıdır. Otomatik tepkilerden kaçınmak için sorunlu noktaların farkında olmalı, konuşmanın gidebileceği yönü tahmin edebilmeli ve cevaplarınızı önceden hazır etmelisiniz. Önceden plan yaptığımızda partnerimize saldırmak ya da onu suçlamak ("Düşüncesiz bir sersem olmaya son verebilir misin?") yerine belli sorunlu davranışlara odaklanarak sözlerimizi daha dikkatli seçeriz ("Lütfen kıyafetlerini kaldırabilir misin?"). Bu sayede zaten kötü olan bir durumu daha da kötüleştirmemiş oluruz. Dürtüselliği minimize ederek daha ölçülü bir yaklaşım sergiler ve sonradan pişman olacağımız şeyler söylemekten kaçınırız. Bu da ilişkimizin faydasınadır.

Biz Yaklaşımı

En güçlü çiftler sen, ben, benim şeklinde değil; biz, bizim şeklinde düşünür. Çatışmayla baş etmenin sırrı budur: Siz ve

partneriniz aynı takımdasınız. Yaptığımız şey partnerimizle kavga etmek değil; ilişkimizin iyiliği için mevcut sorunla yüzleşmektir. İlişki çatışmaları kulübünün ilk kuralı amacın kazanmak olmamasıdır. Elbette, her tartışmayı kazanmak ve partnerimize neden haksız olduğunu göstermek iyi hissettirebilir, ama bizim kazanmamız partnerimizin kaybetmesi anlamına gelir. Bu durumda da aramızdaki bağdan dolayı onun kaybının aslında bizim de kaybımız olduğunu hatırlamak gerekir. İkimizden biri mahcup olduğu, hüsrana uğradığı ya da incindiği takdirde bu hem diğerimizi hem de ilişkiyi etkiler. Bu bakış açısını benimsediğimizde tartışma kaynaklı olumsuzlukları minimuma indirir, ilişkimizin olumlu taraflarını daha kolay görürüz.

"Biz" tutumunu benimsemekte dünyayı partnerimizin gördüğü gibi görmenin faydası olacaktır. Henry David Thoreau şöyle sormuştur: "Birbirimizin gözlerine bir an bakmamızdan daha büyük bir mucize olabilir mi?" Eğer bir an durup partnerimizin eylemlerimizi nasıl gördüğü, sözlerimizi nasıl duyduğu ve ilişkimizle ilgili ne hissettiğini anlamaya çalışırsak, ilk defa farkına varacağımız ne görebiliriz? Şimdiye kadar atladığımız şeyler nelerdir? Bu soruları sormak dünyayı onun bakış açısından görmemize yardımcı olur, onun bakışını anlamak da bizi birbirimize yaklaştırır. Benzer şekilde, partnerimiz bir yanlışımıza dikkatimizi çekerse savunmaya geçmek ya da aslında ne yaptığımız, söylediğimiz ya da kastettiğimiz hakkında tartışmaya girmektense "Neden böyle söylediğimi/yaptığımı/bunu kastettiğimi düşünüyorsun?", "Bunun hangi kısmı seni rahatsız ediyor?", "Bunun bir daha yaşanmaması için neyi değiştirebiliriz?" gibi sorular sorarak onun bakış açısını anlamaya çalışırız.

Alabileceğimiz her tür yardıma başvururuz. Zira evlilik zordur. Evli çiftlerle yapılmış bir çalışma ilk yılda partnerlerin her ikisinin de evliliklerindeki tutku, güven, bağlılık, tatmin, sevgi ve yakınlıkta düşüş hissettiklerini bulmuştur.

Araştırmacılar daha sonra bu düşüşe engel olmayı denemiş, çiftlerin yarısına Dr. Eli Finkel'a ait bir yazma egzersizi vermişlerdir. Bu yedi dakikalık egzersizde çiftler evliliklerini iyi niyetli bir yabancının gözüyle inceler. Böylelikle yaşadıkları anlaşmazlıkların dışarıdan nasıl göründüğü ve bunların nasıl gizli faydalar sağlayabileceği partnerler için görünür hale gelir. Araştırmanın sonucunda bulunanlar şöyledir: Bu yöntemi kullanan çiftler evlilik kalitesindeki düşüşü durdurmuş, ilişkilerini bir nebze düzeltmiş, kaybettiklerinin bir kısmını geri kazanmışlardır. Bu yöntemi kullanmayan partnerlerinse evlilik kalitesi düşmeye devam etmiştir. (Bu yöntemi siz de denemek isterseniz Eli Finkel'ın TEDxU Şikago konuşmasına göz atabilirsiniz).

Bu yöntem hızlı ve nispeten kolaydır; ama eğer yazı yazmak ilginizi çekmiyorsa, ilişkinize daha geniş bir açıdan bakmanıza yardımcı olacak bir yöntem daha vardır. Daha güçlü ilişkiler kurmanın ve çatışmayla baş etmenin bir akşam oturup film izlemek kadar kolay olması mümkündür. Araştırmacılar bir grup yeni evli çiftten ilişkilerle ilgili bir film (örneğin *Aşk Hikâyesi, Sevginin Bağladıkları, Not Defteri*) izleyip sonra bu film üzerine konuşmalarını istemişlerdir. Bu görev partnerlere, ilişkilere dair çatışma gibi zor konuları bir film üzerinden tartışma fırsatı vermiştir. Bir başka grup ise hiçbir şey yapmamıştır. Üç yıl sonra film izleyen çiftlerin ayrılma olasılığının statükoyu koruyanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Filmler, filmleri izleyen çiftlerin sahip olduğu duygusal yükü taşımadığı için bu romantik filmler nötr bir zemin sunmuş, onların beklentiler, çatışma, destek ve affedicilik gibi çetrefilli konuları tartışabilmesine olanak tanımıştır. Çatışma yaratabilecek konulara kendi ilişkileri açısından değil, filmdeki karakterlerin bakış açısından yaklaşmak partnerlere daha büyük farkındalık ve daha geniş bakış açısı kazandırmıştır.

İlişkimizin iyiliğini istiyorsak her bir tartışmamız aynı şekilde başlamalıdır: birbirimize olumlu yaklaşarak. Partnerimizin haksız, umutsuzca kusurlu, kötü niyetli olduğunu, bizi incitmeye çalıştığını düşünmek yerine ona psikolog Carl Rogers'ın "koşulsuz olumlu bakış" dediği şeyi sunar ya da herkesin özünde iyi bir insan olduğu düşüncesine yoğunlaşırsınız. Sevdiğimiz, önemsediğimiz ve saygı duyduğumuz biriyle tartışmaya başlamak için bundan güzel bir başlangıç noktası olabilir mi? Altyapıda bu olduğunda çözüm bulmak da daha kolay olur. 2019'dan bir araştırma da partnerimizin iyi niyetli olduğunu varsaydığımızda, onun eylemlerinde kötücül bir şey görme olasılığımızın daha az, dolayısıyla da tartışmalarımızın daha stressiz ve çözülmeye daha yatkın olduğunu bularak bunu desteklemektedir.

Başarılı bir çatışma çözümü için bilmeniz gereken bir diğer şey, nasıl bir sorunla karşı karşıya olduğunuzdur. Sadakatsizlik ya da madde kullanımı gibi ciddi sorunlar söz konusu olduğunda doğrudan değişim talep etmek, pazarlığa açık olmamak ve öfkenizi göstermek, özellikle de partneriniz değişebilecek durumdaysa, daha iyidir. Sorunlar daha gündelik meselelerle ilgili olduğunda ise (örneğin evdeki işbölümü) sevgi, mizah, merhamet ve iyimserlik göstererek işbirlikçi bir yaklaşım benimsemeniz faydalı olur. Bu yaklaşım ayrıca çözülemez sorunlar (örneğin her şeye karışan bir kayınvalide) ya da çok inatçı bir partner söz konusu olduğunda da daha avantajlıdır. Ne var ki mizah ve iyimserlik gibi teknikler ciddi sorunlar (örneğin aileden birinin ölümü) karşısında zararlı olabileceğinden dikkatli olmak gerekir.

Sorun her ne olursa olsun hiçbir şey partnerinizi dinlemekten daha iyi olamaz. Bu basit görünebilir, ama bizler aslında nadiren dinleriz. Elbette, partnerimizin konuştuğunu bilir, söylediklerini bir şekilde duyabiliriz, ama çoğu zaman dinlemeye verdiğimiz enerji, konuşma sıramızı beklerken harcadığımız enerjiden fazla olmaz. Bunun değişmesi gerekmektedir.

Nasıl iyi birer dinleyici oluruz? Şu beş adımı izleyerek:

1. Netleştirmek. Partneriniz konuştuğunda onun ne söylediğini net bir şekilde anlamalısınız. Varsayamaz, yanlış anlayamaz, yanlış yorumlayamazsınız. Kulağa kolay geliyor, ama bu konuda alt edilmesi gereken bolca mesnetsiz özgüven mevcuttur. Biz partnerimizi ne kadar anladığımıza dair fazla özgüvenli hissederiz; partnerimiz de kendini ne kadar iyi anlattığı konusunda fazla özgüvenli hisseder. Şüpheye yer bırakmamak için şöyle sorular sormanız gerekir: "… derken tam olarak ne kastediyorsun?", "Mevzunun temelde … olduğu konusunda haklı mıyım?", "Sana … konusunda bir örnek verebilir miyim?" Tabii ki yine de yanlış anlayabilirsiniz ama partnerinize biraz daha açıklama yapma fırsatı da sunmuş olursunuz, ayrıca bu çabayı gösterecek kadar onu önemsemeniz de takdir görür. İşin aslı, çatışma kötü bir şey olmak zorunda değildir; ama çatışmanın yarattığı etki kişilerin anlaşıldığını hissedip hissetmemesine bağlıdır. Ne zaman partnerlerden biri anlaşıldığını hissetse aradaki iletişim ve ilişki iyiye gider.

2. Empatiyle yaklaşmak. Bu adım, bu beşlinin en önemlisidir ve mutlaka doğru uygulanmalıdır. Empatide ustalaşmak basit bir farkındalıkla başlar: Partnerimizin bize söylediği her şeyin arkasında onun bize fark ettirmeyi deli gibi istediği bir duygu bulunur. Bazen partnerimiz hangi duyguyu hissettiğinin farkındadır (örneğin "Patronumun narsisizmi yüzünden işimde takdir edilmediğimi hissediyorum"), bazen de durum daha karmaşıktır (örneğin "İşime katlanamıyorum"). Sizin işiniz ise, eğer partnerinizi önemsiyorsanız, tavsiye vermek, şaka yapmak, her söyleneni körü körüne onaylamak, savunmaya geçmek ya da söz konusu konuşmadan kaçmak değil; partnerinizin ifade ettiği daha derin hisleri ona yansıtarak mutluluk, öfke ve üzüntünün ötesine geçmektir. Bunlar incinme, utanç, kafa karışıklığı, hayal kırıklığı, sinir bozukluğu, sıkkınlık, endişe, şaşkınlık, hissizlik, bunaltı, değersizlik, kaybolmuşluk, sahtelik gibi hisler olabilir. Partnerinizin hislerini fark ettikçe

bunu "... hissetmiş gibisin", "bu kulağa ... geliyor" ya da "... mı hissediyorsun?" gibi sorularla desteklemelisiniz. Hatalı bile olsanız partneriniz anlamaya çalıştığınızı bilecektir. Araştırmalar da söz konusu çabanın doyumlu bir ilişki için isabetli tahminlerden daha önemli olduğunu göstermiştir. Tam isabet ettirdiğinizde ise parterinizin yüzü aydınlanacaktır. Aramızda kim işten eve gelip trafikten, ışıklardan, gecikmelerden ve insanların genel sinir bozuculuğundan şikâyet etmemiştir? Partnerinizin "Bu berbat bir şey" ya da "Evet, işe gidip gelmek zor" yerine, "Bu kulağa çok yıpratıcı geliyor" ya da "Bu muhtemelen stresli bir günün ardından ihtiyacın olan son şeydir" dediğini hayal edin. Aklınız başınızdan giderdi.

3. Katılım göstermek. Zamanımızın çoğunu söylenecek doğru şeyi bulmaya harcarız. Ne var ki bu sadece mücadelenin bir yüzüdür. Verdiğiniz sözsüz sinyallere ve sözler haricindeki tüm iletişim biçimlerinize de dikkat etmeniz gerekir. Örneğin göz temasını sürdürerek dinlediğinizi göstermeniz, partnerinizin tam karşısında rahat ve açık bir pozisyonda oturmanız, ona doğru hafifçe eğilmeniz lazımdır. Zihninizi telefon ya da tablet gibi şeylerle dağıtmadan tamamen partnerinizle ilgili olup mevcudiyet gösterdiğinizde, partneriniz bu konuşmaya önem verdiğinizi anlar. Sözsüz sinyallere öncelik vermek de dikkatinizi toplamanızı kolaylaştırır ki bu diğer adımları hakkıyla yerine getirmek üzere var olan tüm zihinsel kapasitenizi kullanabilmeniz için önemlidir.

4. Özetlemek. Partnerinizi dinlerken onu anladığınızı göstermeniz, bunun için de partnerinizin söylediklerini kendi cümlelerinizle ona aktarabilmeniz gerekir. Öte yandan bunu her bir kelimeyi bir başkasıyla değiştirmek zorunda olduğunuz bir bulmaca olarak düşünmemeli; daha ziyade konunun özünü yakalamak amacıyla tüm dikkatinizle dinlemelisiniz. Bir konuyu kendi cümlelerinizle anlatmanın ve özetlemenin iki büyük faydası vardır. Birincisi, partnerinize bu konuşmayı derinden önemsediğinizi göstermiş olursunuz. İkincisi, partnerinizin anlattıklarını kendi cümlelerinizle aktaracağınızı bilmek büyük bir dikkatle dinlemenizi sağlar. Tam olarak anlamamanız ihtimaline karşı biraz kaçamağa başvurmanın yardımı olur: "Şunu söylüyorsun sanırım:...", "Bahsettiğin şeyden ... anladım" gibi... Size aktarılanları bu şekilde özetlemek dinlediğinizi ve önemsediğinizi şüpheye yer bırakmayacak şekilde gözler önüne serer.

5. Açık uçlu sorular. Dürüst olalım, çoğu sohbette konuşma sırasının bir an önce kendimize gelmesini bekleriz. Ne var ki partnerimiz bundan iyisini hak etmektedir. Bu beş adımı uyguladığımızda ise spot ışığını partnerinizin üzerinde tutmayı sürdürmüş, onun nasıl hissettiğini sonuna dek anlatmasına izin vermiş olursunuz. Bunu yapmak için de açık uçlu soruları kullanarak partnerinizin hissettiklerini gözden geçirmesini sağlarsınız. Kim, ne, ne zaman ve nerede gibi detaylara odaklanmak yerine "Aynı durumda olan birine ne tavsiye ederdin?", "Bu kararı nasıl verdin?", "Durumu iyileştirmek için ne yapılabilir?", "Sence bu neden yaşandı?", "Sence sonuçta ne olur?" gibi sorularla partnerinizi daha derin bir analize yöneltirsiniz. Her bir soru eldeki probleme odaklanarak partnerinizin bakış açısını genişletir ve içgörü kazanmasını sağlar. Sizin tek yapmanız gereken, onun içinde bulunduğu durumu önemsemek ve verdiği cevapları dinlemektir.

Her ilişki kusurludur ve bu kusurlar gözümüzü korkutabilir. Sorunların öylece yok olmayacağını ve ilişkimizi geliştirmek istiyorsak sorunları konuşarak halletmemiz gerektiğini fark etmemiz, ayrıca da bu konuşmaların gerçekte ne anlama geldiğini görmemiz gerekmektedir: Güçlü bir ilişkiyi daha da güçlendiren zor ama gerekli adımlar.

ÖZET

- Tartışmalardan kaçınmak ve uyumsuzluğun üzerini örtmek için kullandığınız yöntemler ilişkinize faydadan çok zarar verir.

- Çatışmadan ne derece kaçınırsanız ilişkinizde o derece ciddi sorunlar yaşarsınız.
- Ufak çekişmelerden kaçınmadığınız takdirde büyük savaşlara girmenize gerek kalmaz.
- Hiçbir zaman bir tartışmanın kazananı olmaya çalışmayın. Asla.
- Bazen ilişkinize yeni bir perspektif kazandırmak için biraz TV izlemek yeterlidir.
- Daha iyi iletişimin sırrı karşı tarafın duygu ve düşüncelerini önemsemektir.

10. Bölüm

"Her Zaman Destekçim Olmalısın"

Maelyn korkunç bir gün geçirmişti. Berbat mı berbat... Artık buna alışmış olması gerekirdi. Mağlup bir edayla kapıdan içeri girerken Jarron onu başarılı bir İngiliz taklidiyle "Buyursunlar, buyursunlar, kimmiş bu hoş kız acaba?" diyerek karşıladı. Klasik Jarron. Maelyn ona bir bakış fırlattı. Jarron ise devam etti: "Bu konuşma hizmet kalitesi amacıyla kayıt altına alınacaktır, dostum." Maelyn gülümsese de "Acaba hiç büyümeyecek mi?" diye düşünmeden edemedi. Maelyn'in modunda olmadığını hisseden Jarron akşam yemeğini hazırlamak için ortadan kayboldu. Yemek yemek için masaya geçtiklerinde de her şeyin yoluna gireceğinde, Maelyn'in endişelenmemesi gerektiğinde ısrar etti. Maelyn işi bırakıp ülkenin öbür ucuna giderek hayalindeki işi yapmak üzere adım atmak istediğini açıkladı. Jarron bu fikre sıcak bakmadı, Maelyn ihanete uğramış hissetti.

Açıkçası Maelyn Jarron'ın "Hani benim süperstarım?", "Sen bunun altından kalkarsın" gibi cümlelerle kendisini yüreklendirmeye çalıştığını da fark ediyordu. Jarron ona destek oluyordu; ama sadece işler iyi gittiğinde. Maelyn'in ihtiyaç duyduğu zamanlarda değil... Jarron her kariyer başarısı, doğum günü, yıl dönümü için düşünceli kutlamalar hazırlamakta ustaydı. Maelyn bu jestleri takdir ediyordu etmesine ama yine de anlaşılmadığını hissediyordu. Az önce eve geldiğinde

yaptığı komik karşılama ve sinir bozucu iyimserliği Jarron'ın tipik halleriydi. Maelyn'i nasıl iyi hissettireceği, endişelerini azaltacağı ve ona ihtiyaç duyduğu yardımı sunacağı hakkında hiçbir fikri olmaması çok tipikti. Onun yanında olması gerektiği halde Jarron çoğu zaman görünmez oluyordu.

KÖR NOKTANIZI İNCELEYELİM

Bu konuda yalnız değiliz. İlişkide olmanın amacı da budur zaten, değil mi? Partnerinizin sizin yanınızda bir kaya kadar sağlam durup hayatın kargaşasından sizi korumasını istersiniz. Destekleyicilikten tamamen yoksun bir partnere sahip olmak elbette sorunludur; fakat yeterince desteklenmediğimizi hissettiğimizde partnerimizin bizim yanımızda olduğu zamanları hiçe sayarak ona haksızlık ediyor olmamız da olasıdır.

Neden Bu Ciddiyet?

Beğensek de beğenmesek de hepimiz "yetişkinlik" aşamasına geldiğimiz, artık büyümemiz gereken noktaya varırız. Önümüzde ödenecek faturalar ve baş edilmesi gereken bir hayat vardır. Tüm bunları tek başımıza yapamayız; bunun için doğru partnere ihtiyacımız vardır. Bu kişi nasıl biridir? Albert Koleji'nden ilişki bilimci Gwendolyn Seidman'a göre bir partnerde aranması gereken, bilim tarafından onaylanmış beş özellik vardır: nezaket, sadakat, sorumluluk duygusu, istikrar ve ilişki üzerinde çalışmaya dair ciddi bir arzu. Listede olmayan özelliklere dikkat edin: komiklik, spontanlık, çılgınlık. En önemli özelliklerin hepsi güvenilirlik, ciddiyet ve olgunluk gerektirmektedir. Yetişkin olma zamanı geldiğinde aradıklarımız, bu özelliklerdir.

Bu yüzden bizim için anlam ifade eden anlarda partnerimiz şaka yaptığında desteklenmediğimiz duygusuna kapılabiliriz. Kolej yıllarımda harika bir kadınla çıkıyordum. Bir gün ilk

kavgamızın ne olabileceği üzerine konuştuk. O kadar âşık ve o kadar uyumluyduk ki tartışabileceğimizi düşünemiyorduk bile. Bununla birlikte içimdeki bilim insanını bastıramayarak benim komik olduğunu düşündüğüm bir şey söyleyeceğim, onunsa bunu komik bulmayacağı tahmininde bulundum. Tanrım, ne kadar da haklı çıktım! Birkaç hafta sonra o tüm nezaket ve sevecenliğiyle mavi gözlerime iltifat etti. Ben de onun nazik ve içten yorumuyla tamamen uyumlu bir şey söyledim: "Seninkiler de gördüğüm en bok kahverengisi gözler." Komik değil mi?

Değil, seni aptal. Aptal kere aptal. Sıcaklık, içtenlik ve nazik bir ilgi gerektiren bir anda şaka yapmaya kalkmıştım, o da şoka girmiş ve haklı olarak kızmıştı. Gergin bir şekilde kıkırdadım ve ilk kavgamızın pervasız esprilerim yüzünden olacağına dair daha önceki tahminimin doğru çıkmış olduğunu belirterek geri adım attım. Bu işleri daha da kötüleştirdi. Bolca özür diledim. Şaka yaptığımın açık olduğunu düşünmüştüm. Ona göre de benim umursamaz bir ahmak olduğum açıktı. Bunun duyarsızlık olduğunu söyledi. Ne kadar şanslıydım ki dünyanın en tatlı ve yumuşak kalpli insanı olduğundan beni affetmişti. Bu kadarla da kalmayıp benimle evlendi. Yıllar içinde bu konuda kendimi geliştirdim, hatta bence esprilerimi de geliştirdim; ama dürüst olmak gerekirse zamanlamam üzerinde hâlâ çalışıyorum.

Şüphesiz, ciddi ve olgun olmanın ilişkilerdeki önemi büyüktür; fakat bunu fazla ileri götürmememiz gerekir. Mizahın da bir zamanı vardır. Şakacılık bazı durumlarda ters tepse de partnerimizin "yanında" olmanın pek çok yolu olduğunu, mizahın da bunlardan biri olduğunu fark etmemiz gerekir. Şapşal bir partner, bizim istediğimiz ilgili ve destekçi kişinin tam aksiymiş gibi görünmekle birlikte aslında bu espri anlayışının ne kadar faydalı olduğu yeterince takdir görmemektedir. Kansas Üniversitesi'nden Jeffrey Hall'un 2017'de yaptığı, mizahın ilişkiler üzerindeki etkisine dair kapsamlı inceleme,

güldürmekten ve durumu hafifletmekten hoşlanan esprili bir partnerin ilişkiden alınan doyumu artırdığını bulmuştur. Aralarındaki bağı güçlendirmek için şakaya başvuran partnerlerin sorunları daha kolay çözdüğü, bunun da gülmenin insanı iyi bir ruh haline sokmasından ve partnerler arasında bir yakınlık hissi oluşturmasından kaynaklandığı, bunun sonucunda da partnerimize daha yakın ve daha desteklenmiş hissetmemizi sağladığı ortaya çıkmıştır. Esprili bir partner yatak odasında bile fayda sağlamaktadır. Daha iyi bir espri anlayışı olan erkeklerin daha sık seks yaptığı ve kadın partnerlerine daha fazla orgazm yaşattığı bilinmektedir. Yersiz mizah partnerimizce desteklenmediğimiz hissine kapılmamıza yol açsa da mizah ilişkinin desteklenmesinde önemli bir rol oynar. Biz bunu her zaman fark edemesek dahi…

Gördükleriniz Gerçeğin Tamamını Yansıtmaz

Etrafta espriler patlatan eğlenceli bir partnerde bir sorun yoktur; fakat bize destek olmayı açıkça reddeden bir partner büyük bir sorundur, öyle değil mi? İhanete uğradığımızı hissederiz, çünkü partnerimiz ne olursa olsun yanımızda olmalıdır. "Hastalıkta ve sağlıkta, ölüm bizi ayırıncaya kadar…"

Gelgelelim bu beklenti şaşırtıcı bir gerçeği görmemize engel oluşturur: Bazı durumlarda destekleyicilikten uzak bir partnerin iyiye işaret olabileceği gerçeğini. Doğru okudunuz, partnerimizin bizim tutkularımızı tamamen onaylamadığı, hatta ilerleyişimizi sabote ettiği zamanları daha fazla takdir edebilmeliyiz. Araştırmacılar bu fenomene "Manhattan etkisi" adını verir. Bu isim *Manhattan* filminden gelmektedir. Filmde Woody Allen'ın oynadığı karakter Isaac, Londra'ya taşınmayı düşünen Tracy ile bir ilişki yürütmeye çalışır. İlişkiyi ciddiye almayan Isaac, Tracy'nin karşısına çıkan bu şahane denizaşırı fırsatı kaçırmaması için onu inanılmaz derecede yüreklendirir. İlişkilerini bariz şekilde etkileyecek olmasına rağmen onun Londra'ya taşınmasını destekler. Buna karşın daha sonra hisleri değişen ve ilişkiyi ciddiye almaya başlayan Isaac, desteğini geri çeker ve kalması için Tracy'ye yalvarır. Paradoks odur ki Isaac'in Tracy'ye bağlılığı arttıkça verdiği destek azalır.

Kendi ilişkilerimizde partnerimizin destek eksikliğini iyi bir şey olarak yorumlamayız. Elbette ki bu her zaman iyi bir şey olmayabilir gerçekten de. Öte yandan bazen partnerimiz ikimiz için bir gelecek kurmaya o kadar adanmıştır ki ilişki için tehdit olabilecek durumlara ekstra temkinli yaklaşabilir. Bir kursa başlamak ya da yeni bir hobi edinmek bizim için iyi olabilir; ama bu aynı zamanda ikimizin daha az zaman geçirmesi anlamına gelir. Partnerimizin hevesimize ortak olmayışı şüphesiz kötü hissettirir; ama bu aslında onun için ne kadar çok şey ifade ettiğimize dair örtülü bir itiraf, aynı zamanda da onun ilişkiye sahip çıkma yoludur. O an bize öyle gibi gelmese de…

İşin aslı, en iyi destek görünmeyen destektir. Partnerimiz biz farkında bile olmadan hayatımızı kolaylaştırmaya çalışarak arka planda sessiz bir çaba içinde olabilir. Bu belli belirsiz destek çok stresli olduğumuz zamanlarda bile bizim için faydalıdır. Örneğin son derece stresli baro sınavına giren öğrencileri düşünün. Kendilerine sorulduğunda partnerlerinin onlar için neler yaptığı hakkında hiçbir fikirleri yoktur. Öte yandan onlar bundan tamamen bihaber olsa da partnerlerinin görünmez desteği öğrencilerin kaygı ve depresyon seviyesini düşürmüştür.

Ekstra Kör Nokta: Halim Yok

Son derece destekleyici, A kalite bir partner olmak kolay değildir. Destek olmalı mı, yoksa olmamalı mı? Duruma göre değişir. Verecek çok az enerjimiz olduğunu düşünüyorsak partnerimize yardım etmekle kendimize yardım etmek arasında bir seçim yapmak zorunda olduğumuzu düşünebiliriz. Destek konusuna bakmanın bir başka yolu da başka alanlara (örneğin kariyerimize,

ev işlerine, ebeveynliğe) enerji vermenin bizi partnerimize yardım etmek gibi başka şeyler yapmaya da yönelttiğidir.

2019 yılından bir araştırma, katılımcıların enerjilerinin azaldığını düşündüklerinde, partnerlerinin yorgun olduğunu gösteren sinyalleri daha kolay algıladıklarını bulmuştur. Yorgunluğu fark etmek partnerleri daha fazla yardım etmeye yöneltmiştir. Şimdiye kadar kulağa iyi geliyor; fakat bir sorun vardır. Sınırlı enerjiye inananların kendi enerjisizliklerine de daha duyarlı olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç: Bu kişiler partnerlerinin yardım ihtiyacını fark edip onlara yardım etmekte daha iyi olsalar da aslında daha az destek verebilmektedirler. Bu araştırma partnerimizin yanında olup ona destek sunmanın bize enerji verebileceğini ve gelecekte desteği sürdürme olasılığımızı artırdığını göstermiştir.

Aldığımız görünmez destek ayrıca hem daha muktedir ve becerikli hem de daha az öfkeli hissetmemizi de sağlar. Bu bihaber olma hali tam da görünmez desteği faydalı kılan şeydir. 2018 yılından bir araştırma, partnerimizin bize yardım ettiğini fark ettiğimizde, bunun ruh halimizi olumsuz etkilediğini göstermiştir. Görünmez destek söz konusu olduğundaysa bu olumsuz yan etkiler ortaya çıkmadığı için etkileşimlerimiz hem daha keyifli hem daha az kaprisli olur, bu da ilişkimize olumlu etki eder. Başka deyişle, görmediklerimiz tahmin edebileceğimizden daha faydalıdır. Üstelik görünen destekte ısrarcı olmanın karanlık bir yönü de vardır.

Desteğin Karanlık Yönü

Fedakârı oynamak ve partnerimize fazlasıyla destek vermek bizi bitkin düşürüp hedeflerimizden uzaklaştırabilir. Ayrıca aslında her şey boşunadır çünkü ne zaman destek çıkmaya kalkışsak partnerimize duygusal bir bedel ödetiriz. Yardımımızı kabul etmek onu desteğe ihtiyaç duyduğunu kabullenmeye zorlar, bu da onun yetersiz hissetmesine ve özsaygısının azalmasına neden olabilir. Yardımımız bizi olumsuz bir ruh haline sokmakla kalmaz, kaygı, depresif hisler ve öfke biriktirmemize de yol açar.

Tamam, ama stresli olduğumuzda, işyerimizde sorun yaşadığımızda, çocuklarla, bezdirici günlük işlerle ya da aile dramlarıyla uğraşmaktan yorulduğumuzda, partnerimizin bizim söylememize gerek kalmadan desteğini sunması faydalı değil midir? Hayır. Birinin bizim destekçimiz olması fikrini sevsek de stresli olduğumuz zamanlarda talep etmediğimiz halde bize sunulan destek daha iyi değil, daha kötü hissetmemize yol açar. Bu biraz kafa karıştırıcıdır çünkü ilişkimizin başlarında partnerimizin bize sunduğu müthiş dikkat bizi ne zaman ihtiyaç duysak partnerimizin yanımızda olacağına sarsılmaz bir şekilde inanmaya itmiştir. Ne var ki ilişkinin olgunlaştığı noktadan itibaren, ihtiyaç duymadığımız ya da talep etmediğimiz yardım bize saldırgan ve aşağılayıcı gelir.

Sorunlar birkaç nedenle çıkabilir. Birincisi, partnerimizin bize destek verme çabaları iyi niyetli olmakla birlikte uygulamada kötü olabilir. Örneğin partnerimiz yanlış şeyi söyleyerek, "bunları aşmamızı" önermek suretiyle deneyimlerimizi küçülterek ya da "yeni bir iş bul gitsin" gibi düşüncesiz çözümler önererek, kendimizi daha kötü hissetmemize neden olabilir. İkincisi, partnerimizin sunduğu destek muhteşem olsa da ilişkimizin dengesini bozabilir ve bu asimetri depresyon semptomları ve sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir. Böyle bir dengesizlik hissediyorsak kimin kime yardım ettiğine dair kayıt tutuyoruz demektir. Bu da altta yatan başka sorunlarımız olduğu anlamına gelir.

Kayıt Tutmak: Kazanmaya Çalışarak Kaybetmek

Çetele tutmak bencilce bir hal alabilmektedir. Partnerimizin yapmadıklarına işaret etmek dikkati bizim yaptığımız şeylere çeker. Bu bizim kendimizi daha üstün hissetmemizi sağlayarak ilişkinin yolunda gittiğini düşünmemize yardımcı olur;

fakat alfa partner olmanın sorunlu bir yanı vardır. Alfalar genellikle özgüvensizlik çeker, partnerlerinden üstün olmaya çalışır, bu sebeple de partnerlerinden daha fazla şey beklemeyi kendilerinde hak görürler. Partnerleri bunun gereğini yapmazsa "Senin için yaptığım onca şeyden sonra..." olarak özetlenebilecek hislere kapılabilirler. Yapılanlar için karşılık beklemek, eşitliği sağlamak için her bir partnerin sunduğu katkının not edildiği bir puan çizelgesi tutmak gibidir. Bu "alışveriş" yaklaşımı partnerimizden çok kendimize odaklanmamıza ve 2019'da yapılmış bir araştırmaya göre, ilişkimizde ortaya çıkan çatışmalara aşırı tepki göstermemize yol açar.

Anlaşmanın bize düşen kısmını yerine getirdiğimize inandığımız zaman, hakkımız olan karşılığı almadığımızda bunu hemen fark ederiz. Tabii ki partnerimiz yaptığımız her şeyi ya da kendi yardımlarının ne kadar az olduğunu görmüyor olabilir; ama sizi şaşırtacak bir şey söyleyeyim, birbirinizin sunduğu katkılardan bihaber olmanız birbirinizi önemsemediğiniz anlamına gelmez, kimin katkı sağlayıp kimin katkıdan faydalandığına odaklanmadığınız anlamına gelir. Müşterek bir yaklaşım benimsediğimizde karşılık beklemeden destek veririz. Partnerlerden biri bir süre biraz fazla katkı sunuyorsa bunda sorun yoktur, uzun vadede her şeyin dengeye oturacağına güveniriz.

Bu "ikimiz bir takımız" zihniyeti sadece kulağa hoş gelen bir şey değildir; ilişkimiz için de iyidir. Müşterek yaklaşımı benimseyen partnerler birbirine daha fazla destek olur, partnerinin başarılarını takdir eder, ona daha az içerler ve evlilikten daha fazla doyum alır. İlişkimizi bir takım işi olarak gördüğümüzde, partnerimiz için ekstra bir şeyler yapmak iyi hissettirir çünkü kendi elde edeceğimiz neticeler kadar onunkileri de önemseriz. Hatta partnerimiz bizi gölgede bırakırsa daha iyi hissederiz. Kimin daha fazla destek verdiğine odaklanmak yerine tuttuğumuz puan çizelgesini yırtıp atarak öncelikle ilişkimizin iyiliğini düşünmemiz bizim için daha iyi olacaktır.

Müşterek Kuvvet Açısından Siz Ne Durumdasınız?

Partnerinizin ihtiyaçlarına ne kadar duyarlısınız? Cevabınız, partnerinize yardım etmenizin ardındaki motivasyona ya da araştırmacıların "müşterek kuvvet" dediği şeye bağlıdır. Müşterek kuvvet, partneriniz için yapmaya gönüllü olduğunuz ve onun için feda etmeye meylettiğiniz şeylerden gelir. Müşterek kuvvetinize dair fikir edinmek için aşağıdaki ifadelere göz atın:

1. Partneriniz için fedakârlık yapmak sizi ne kadar mutlu eder?
   Hiç 1 2 3 4 5 Son Derece
2. Partnerinize yardım etmek sizin için ne kadar öncelikli?
   Hiç 1 2 3 4 5 Son Derece
3. Partnerinize faydalı olmak için olumsuz sonuçlara katlanmaya ne kadar gönüllüsünüz?
   Hiç 1 2 3 4 5 Son Derece

Bu ölçekte daha yüksek puan alanlar partnerleri için daha çok şey yapan, partnerine daha âşık kişilerdir. Partnerlerden biri müşterek kuvvete sahip olduğunda diğeri de bu özelliğe sahip olma eğilimi gösterir. Bu da iyi bir şeydir çünkü müşterek kuvvet evlilikte daha yüksek doyumla ilişkilidir.

İLİŞKİNİZİ NASIL DAHA NET GÖRÜRSÜNÜZ?

Ya destek konusu hakkındaki düşüncelerimiz yanlışsa? Aradığımız destek, gerçekte ihtiyaç duyduğumuz yardıma karşılık gelmeyebilir. Pek çok farklı destek çeşidi vardır. Dolayısıyla bu kör noktamızı irdelerken ne aramamız gerektiğini, gerçekte neyin önemli olduğunu ve buna nasıl değer verileceğini bilirsek partnerimizin pek çok bakımdan yanımızda olduğunu, fakat bizim bunu tam anlamıyla takdir edemediğimizi görürüz.

Kabul Edin

İlk adım kendi hislerimizin sorumluluğunu alıp beklentilerimizi ona göre ayarlamak suretiyle muhtaçlık düzeyimizi azaltmaktır. Partnerimizin sürekli olarak bize ait duygusal yükü sırtlanmasını, her bir ihtiyacımızı karşılamasını, bize güvence vermesini, onaylamasını ve bizim için biteviye sarsılmaz bir destek sunmasını beklemek adil değildir. Partnerlerimize yüklediğimiz bu ağırlık çok fazladır. Bu beklentiler bizim özgüvensizliğimizin ve partnerimizce terk edilme endişesi taşıdığımızın işaretidir. Ayrıca eğer partnerimiz buna son derece destekçi bir yaklaşımla karşılık veriyorsa orada ölümcül bir yanlış vardır. Çok az destek görüyor olmak doyumu azaltsa da evlilikler üzerine yapılmış bir boylamsal çalışma, fazlasıyla destek görmenin daha da kötü olduğunu, doyum seviyesinde daha keskin düşüşlere yol açtığını bulmuştur.

Destek için partnerimizden medet ummak yerine kendi duygularımızla daha iyi baş etmek için çaba göstermeye başlayabiliriz. Hayat öfkeli, üzgün, stresli, bunalmış, utanç dolu ya da yetersiz hissetmemize neden olacak tehditlerle karşımıza çıktığında, buna yenilmek zorunda değiliz. Bir durumu nasıl değerlendirdiğimizin, ona vereceğimiz karşılık üzerinde çok büyük etkisi vardır. *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabında Viktor Frankl şöyle der: "İnsandan, bir tek şey hariç her şeyi alınabilir. O bir tek şey, insanın sahip olduğu nihai özgürlük, yani herhangi bir koşul karşısındaki tavrını, kendi yolunu seçme özgürlüğüdür." İlişkimizde partnerimizin destek eksikliğini kişisel alabiliriz ya da onun daha az ilgili olmasına yol açan hafifletici sebepleri göz önünde bulundururuz. 2018'de yapılmış bir araştırma bu ikinciyi seçmenin, sorunları fazla büyümeden çözmemizi sağladığını ve ilişkinin kalitesini yükselttiğini bulmuştur.

Zorlayıcı zamanlar kaçınılmazdır, bu yüzden olumlu deneyimler biriktirerek ilişkimize destek vermeliyiz. Duygusal sermayemizi artırmak için büyük jestlere ya da ilişkiyi revizyondan geçirmeye gerek yoktur. Bunun yerine birbirimizi sevmek, birlikte eğlenmek ve ilişkimizde geçirdiğimiz güzel zamanlara odaklanmak suretiyle beslenme kaynaklarımızı artırırız. İlişkinizin en güzel anlarından müteşekkil bir albüm, anı kutusu ya da slayt gösterisi hazırlamanın, düğün videonuzu her yıl izlemenin veya ilk randevunuzda gittiğiniz yeri ziyaret etmenin de faydası olabilir. Bu aktivitelerin her biri sayesinde, tüm bu değerleri istediğiniz zaman çekmek üzere bankaya yatırmış gibi olursunuz. İlişkiniz kaçınılmaz zor dönemlerden birine girdiğindeyse duygusal yatırımlarınız sıkıntıların üstesinden daha rahat gelmenizi sağlar ve sizi daha büyük doyum ve bağlılığa yöneltir.

Daha önemlisi, duygusal sermayemiz, partnerimiz bize istediğimiz türden destek sunmadığında aşırı tepki vermemize engel olur. Bunun nedeni duygusal sermayemizin partnerimize hak vermemizi kolaylaştırmasıdır. Teksas Üniversitesi'nden Courtney Walsh ve Lisa Neff tarafından 2019'da yürütülen bir çalışmaya göre, biriktirdiğimiz sermaye partnerimizi görme ve onun davranışlarını yorumlayıp açıklama şeklimizi değiştirir. Örneğin partnerimiz içinde bulunduğumuz stresi hiçe sayar gibi göründüğü ve yardım teklifi sunmadığı zaman normalde kolayca "Berbat bir partnerim var" düşüncesine kapılabiliriz; ama arkada yaslanabileceğimiz bir güzel anılar birikimi varsa, partnerimizin ihmalkârlığını daha sevecen ve affedici bir hisle algılarız. Bu da ilişkimizi sağlıklı tutmamıza yarar.

Partnerimizin Nedenlerini Anlamak

Konu partnerimizce sunulan destek olduğunda, partnerimizin ne yaptığı önemsiz; bizim onun eylemlerini algılama biçimimiz önemli gibidir. Sürekli psikologluk oynar, partnerimizin neden öyle davrandığını ve öyle hissettiğini anlamaya çabalarız. Nihayetinde bizim verdiğimiz anlam her şeydir. Shakespeare'in *Hamlet'te* yazdığı gibi: "İyi ya da kötü yoktur; onlar düşüncelerimizin uydurmasıdır."

Şunu düşünün: Stresli bir haftanın ardından cumartesi sabahı uyanıyorsunuz ve partnerinizin bu soğuk havada erkenden dışarı çıkıp pastaneden yaprak yaprak, tereyağlı, çikolatalı muhteşem bir kruvasan ve en sevdiğiniz kahveyi almış olduğunu fark ediyorsunuz. Mükemmel ve tamamen beklenmedik... Doğal olarak merak ediyorsunuz. Hayırdır? Bu soruya nasıl cevap verdiğiniz, ilişkinizin refahı için çok önemlidir.

Araştırmacılar iki temel örüntü belirliyor. Birincisi, kötü olan örüntü: "sıkıntının korunumu" ya da "çatışmaya davet." Durum bu olduğunda sürpriz kahve ve kruvasan gibi olumlu şeyleri olumsuza çevirmenin bir yolunu buluruz. Belki partnerimiz yaptığı bir şeyle ilgili suçlu hissediyordur (Aldatıyor mu acaba?) ya da kötü bir haber verecektir (Neyi eline yüzüne bulaştırdı?). Belki partnerimiz sadece mecbur hissetmiştir. Bu düşünce kalıbı bize böylesi jestlerin ne kadar nadir olduğunu ve partnerimizin karakteriyle bağdaşmadığını hatırlatarak onun inceliğini tehlikeli bir silaha dönüştürür. Partnerimize hak ettiği takdiri vermek yerine bu tatlılığını alıp kendisine karşı kullanır, ona olumsuz yanlarını hatırlatırız. Buna "sıkıntının korunumu" denir çünkü partnerimizin bize yardım etme çabasını reddetmeye ya da değersizleştirmeye devam edersek gelecekte mutsuz olmayı garantileriz. Bunu hisseden partnerimiz de denemekten vazgeçebilir. Onu kim suçlayabilir ki? Sevecen, düşünceli ve destekleyici olma çabaları görülmüyor ya da daha kötüsü, suçlamalarla karşılanıyor ya da reddediliyorsa hiç çabalamamak daha iyidir. Bu kayıtsızlık ise bizde de aynı şeyi tetikleyerek ("Sen bana yardım etmeyeceksen ben de sana etmeyeceğim") işleri gitgide daha da kötüleştirir.

Daha iyi yol, ikinci örüntü, "ilişkiyi geliştirme"dir. Durum bu olduğunda karşımızda gördüğümüz beklenmedik bir kahvaltı değil, partnerimizin sevecen ve düşünceli yapısını gösteren ekstra kanıtlardır. Bu sadece bir tek cumartesi sabahı olmuş bir şeydir elbette; ama bize partnerimizin yanımızda olduğu diğer zamanları da hatırlatır. Partnerimiz destekleyici

bir tavır takınmadığında, mesela günümüzün nasıl geçtiğini sormayı atladığında, bunun nadir yaşanan bir şey olduğunu bilir ve ona haksızlık etmeyiz. Belki yoğun, stresli bir gün geçirmiş olabileceğini ya da aklının çok önemli bir konuda olduğunu düşünebilir durumda oluruz. Bir başka deyişle hafifletici sebepleri göz önünde bulundururuz. Hatalı da davransa bunu bilerek yaptığını düşünmeyiz. Partnerimizin destek vermeyişini, normalde ne kadar düşünceli olduğunu ispatlayan bir istisna olarak görürüz.

Bu yaklaşımla ilerlediğimizde sihirli bir şey olur. Olumlu davranışlar büyürken olumsuz davranışlar arka planda kalır. Tabii bazen partnerimize gerektiğinden fazla hak verdiğimiz olabilir ama bunun ilişkiye faydası şüphe götürmez. Partnerlerin ikisi de bu kalıbı benimsediği takdirde hem mevcut anda hem de gelecekte ilişkileri iyiye gider. "Sıkıntının korunumu" kalıbıyla düşünenlerin ilişkisiyse kötüye gider. "İlişki geliştirme" kalıbıyla düşünenler partnerine karşı daha sıcak hisler taşır, daha az düşmanca tavır gösterir, daha duyarlı ve destekleyici davranırken "sıkıntının korunumu" kalıbıyla düşünenler daha çok öfke duyar, daha fazla sözlü saldırıya başvurur, daha az duyarlı ve destekleyici davranır. Görünüşe göre partnerimizin eylemlerini nasıl yorumladığımız, sadece vermeye gönüllü olduğumuz destek miktarını değil; aynı zamanda da partnerimizin bize sunduğu desteğe verdiğimiz tepkiyi de etkilemektedir.

Nereye Bakacağınızı Bilin: Olumlu Bakmanın Gücü

Elbette partnerimize hak ettiği takdiri sunmamız gerekir; fakat destek konusu çok yönlüdür, bu yüzden verilen desteği her zaman fark etmeyebiliriz. Örneğin partnerimiz bize eleştirel yaklaşmayarak ya da zaten moralimiz bozukken daha da üzerimize gelmeyerek destek oluyor, stresli olduğumuzu bildiği için yardım talebinde bulunmuyor, bizi arkadaşlarımızla vakit geçirmeye teşvik ediyor, yalnız kalmak istediğimizde bize o alanı

açıyor ya da kendi de çok yorgun olmasına rağmen bizi dinliyor olabilir. Ne olursa olsun bizi sevdiğini söyleyerek ve bize ne kadar harika biri olduğumuzu hatırlatarak özgüvenimizi artırıyor olabilir. Biz tüm bunları kaçırıyor olabiliriz ama bunlar kanıksanmaması gereken şeylerdir. İlişkimizin iyiliğini istiyorsak partnerimizin olumlu katkılarını fark etmemiz gerekir.

Gözden kolayca kaçabilecek katkılardan biri iyimserliktir. Stresli olduğumuzda, partnerimizin her şeyin yolunda olduğuna dair ısrarcılığı en iyi ihtimalle Pollyannacılık, en kötü ihtimalle de umutsuzca naif ya da itaatkâr bir tavır gibi gelebilir. Öte yandan partnerimizin bu iyimserliği bizim aradığımız türdeki destek olmasa da aslında tam da ihtiyaç duyduğumuz şey olabilir. Örneğin, normalde güçlü ve yeterli deneyime sahip biri olsak da çok stresli olduğumuzda kendimizi kapatmamız muhtemeldir. Kendini kapama dürtüsü ilişkiye zarar verme potansiyeli taşımasına rağmen, 2017'de yapılmış bir araştırma, iyimser bir partnere sahip olmanın ilişkiyi bu olası olumsuz etkilerden koruduğunu göstermiştir. Partnerimiz her şeyin yoluna gireceğine inandığı için daha anlayışlı, şefkatli, cesaretlendirici ve sevecen davranır. Partnerlerden en az biri iyimser olduğu sürece her ikisi de ilişkiden daha fazla doyum alır. İyimserler sıkıntılı dönemlerle daha iyi baş ederler, bu ilişkilerinin olumlu taraflarını görebildikleri ve böylelikle partnerlerince desteklendiklerini hissettikleri için böyle olabilir. Ayrıca iyimserlerin tartışmaları, pembe gözlükleri ve desteklendiklerini düşünmeleri sayesinde daha yumuşak olur ve daha çabuk çözüme ulaşır.

Minnettarlık da iyi bir yöntemdir. Minnettarlığın faydalarını ortaya çıkaran bolca araştırma mevcuttur. Daha fazla takdir duygusu içinde olmak esenlik ve mutluluğu artırır, olumlu duygular açığa çıkarır ve rehavetten, tükenmişlikten ve can sıkıntısından korunmamızı sağlar. 2019 yılından bir araştırma, daha fazla minnet duyan çiftlerin, hem araştırmanın başında daha tatminkâr evliliklere sahip olduğunu hem de üç yıl sonra

diğer çiftlere göre daha mutlu olduğunu göstermiştir. Minnettarlığın gücü olumluluğu artırmasından gelir. Michigan Üniversitesi'nden Barbara Fredrickson'a göre olumlu duygular elzemdir çünkü dünya hakkındaki düşüncelerimizi genişletmemize olanak tanırlar. Başka deyişle, iyi hissettiğimizde yeni bakış açılarına açık olur, çevremizi inceler, yeni bilgiler edinir ve hayatımızı daha fazla takdir ederiz. Tüm bunlar bizi büyüten ve geliştiren şeylerdir. Bu "pozitif duygu genişletme ve inşa etme teorisi" ilişkimizin olumlu taraflarına büyük önem atfeder, çünkü böyle yapmak bizi yeni deneyimlerin ardından gitmeye, zorluklarla yüzleşmeye, daha açık fikirli olmaya, sınırlarımızı zorlamaya ve hem kendi başımıza hem de partnerimizle birlikte yeni şeyler öğrenmeye yöneltir. Bu da çift olarak aramızdaki bağın kuvvetlenmesini, gelecekteki zorluklar için daha dayanıklı olmamızı ve mutluluk seviyemizin artmasını sağlar.

Olumluya odaklanma konusunda sizi şaşırtabilecek bir başka bilgi: Hayat iyi giderken destek görmek, kötü giderken destek görmekten çok daha önemlidir. Bunun kulağa yanlış geldiğini biliyorum, ama eğer sadece stresliyken, yorgunken ya da sinirlerimiz bozuk olduğunda destek arayışında oluyorsak zorlayıcı olmayan zamanlarda gördüğümüz onca desteği fark etmiyoruz demektir. Buna karşın bir adım geriden bakıp partnerimizin iyi günlerde sunduğu desteği takdir edersek duygusal sermaye biriktirme şansımız olur. Olumsuzluklara kafa yormak yerine zaferlerimizi, başarılarımızı, aldığımız iltifatları, günümüzün güzel kısımlarını ve başkalarının hayatında yarattığımız olumlu etkiyi paylaşmamız gerekir. Partnerlerin, olumlu olanı öne çıkarmak üzere birbirini yüreklendirmesi icap ettiği gibi birinden biri bunu yaptığında diğerinin onu desteklemesi de icap eder. UCLA'dan Shelly Gable ve arkadaşları buna "faydalanma" adını verir ve "İşler iyi gittiğinde yanımda olacak mısın?" sorusunun bir ilişkideki temel soru olduğundan söz eder. Buna "evet" cevabı vermek faydamıza

olur, çünkü Gable ve arkadaşlarının elindeki veriler partnerimizin güzel olaylara verdiği tepkinin kötü olaylara verdiği tepkiden daha önemli olduğunu göstermektedir. Faydalanma, sadece ilişkideki genel mutluluğa ve yakınlık düzeyine katkı sağlamakla kalmaz; ilişkinin bitme olasılığını da düşürür. Gördüğünüz gibi durum ciddidir.

Peki, faydalanma neye benzer? Partnerinizin terfi aldığını varsayalım. Öncelikle söylememeniz gereken şeye bakalım: "Çok güzel. Asıl benim başıma bugün ne geldi, inanamayacaksın." Öte yandan şunun gibi sahte destekleyicilikten de kaçınmanız gerekir: "Daha fazla sorumluluk istediğine emin misin? Bu çok zorlayıcı olabilir." Bu partnerinizin iyiliğini gözeten iyi niyetli bir yorum olsa da dolaylı olarak onun yeterliğini sorgulamakta ve belki özgüvenini zedelemektedir. Bunların yerine, bu başarıyı kutlayın ve bunu yaparken bunun ikiniz için de iyi olduğunu hissettirin. Şöyle şeyler söyleyebilirsiniz: "Bu harika", "Kutlama yapmalıyız", "Sonunda işinde ne kadar iyi olduğunu takdir ediyorlar", "İşini o kadar iyi yapıyorsun ki bunu tamamen hak ettin." Bu yanıtlar partnerinize aslında ikiniz için de faydası olan bir takdir, anlayış ve sevinç mesajı verir. 2019'da yapılmış bir araştırma, partnerimizin başarısından bu şekilde faydalandığımızda, bir çift olarak kimliğimizin güçlendiğini, daha fazla "biz" hissine sahip olduğumuzu ve ilişkideki mutluluğun arttığını göstermiştir. Olumlu olana öncelik verdiğimizde herkes kazanmaktadır.

Şüphesiz, hepimiz destekleyici bir partneri hak ederiz. Öte yandan bir adım geri çekilip ilişkimize dikkatle bakmadığımız sürece aldığımız desteği tamamen göremeyebiliriz. Pek çok farklı biçimde destek almakta olduğumuzu fark etmek önemlidir. Bunlar mizah, ilişkiye korumacı yaklaşmak, görülmeyen biçimlerde yardım sunmak ve ilişki çetelesi tutmamak olabilir. Aldığımız her çeşit desteği takdir edebildiğimizde, stresli durumları daha iyi değerlendirebilir, partnerimizin belli davranışları gösterme sebeplerini dikkatle araştırabilir, minnettarlığımızı ifade edebilir ve partnerimizin iyimserliğini kıymetli bulabiliriz. Böylelikle gözlerimiz açılır ve partnerimizin sandığımızdan daha destekleyici olduğunu görürüz.

ÖZET

- Olgun ve ciddi partner fikri fazla abartılmaktadır. Hayatı her zaman çok ciddiye almayan şapşal bir partner ilişki için önemli bir değerdir.
- Tutkularınızı desteklemeyen ya da başarılarınızı sabote eder görünen bir partner iyiye işaret olabilir. Bu, partnerinizin size sandığınızdan daha bağlı olduğunun göstergesi olabilir.
- Partnerinizin onun için ve ilişkiniz için yaptığınız her şeye kayıtsız olmasını saygısızca bulabilirsiniz; ama bu aslında partnerinizin skor tutmadığı anlamına gelir. Bu da sağlıklı bir ilişkinin göstergesidir.
- Fazlasıyla iyimser olmak saflık gibi görünebilir; ama ilişkiniz için çok faydalıdır.
- Desteğe en çok ihtiyaç duyduğunuz dönemin hayatınızın kötü gittiği dönem olduğunu sanıyorsanız yanılıyorsunuz; en çok desteğe hayat iyi giderken ihtiyaç duyarsınız.
- Partnerinizin davranışını nasıl yorumlayıp açıkladığınız önemlidir. En iyisi partnerinize hak ettiğinden daha fazla itibar etmektir.

11. Bölüm

"Ayrılırsak Mahvolurum"

Julie sanki ezelden beri birliktelermiş gibi hissediyor, Zach' siz bir hayatı düşünemiyordu; fakat ilişkileri bir süredir iyi gitmiyordu. Julie umudunu koruyor, ilişkiyi kurtarmak için çabalıyordu. Zach istismarcı biri değildi, ayrıca ilişkileri de her zaman kötü değildi; ama çoğu zaman kötüydü. Julie daha fazlasını istiyor, aynı zamanda da çok fazla şey istediğini düşünerek suçluluk duyuyordu. Her şeyi mahvetmekten korkuyordu.

Bazen en doğru sorular çok basittir: İlişkileri tatminkâr mıydı? Dürüst olmak gerekirse değildi. Zach' ten önce Julie maceracı, dışadönük ve eğlenceli biriydi. Zach ise tam bir ev kuşuydu. Julie seyahat etmek; Zach TV izlemek istiyordu. Julie yerinde duramaz, yeni ufuklara yelken açmak isterken Zach sahip olduğu sapasağlam istikrardan son derece memnundu. Yıllardır bu çıkmazın içindeydiler ve Julie herhangi bir gelişim umudu görmüyordu. Zach ise her şeyin yolunda olduğunu düşünüyordu. Julie bir mucize olmasını umuyor, çünkü Zach' i incitmek istemiyor, ayrıca birlikte geçirdikleri onca yılı elinin tersiyle itme fikrinden nefret ediyordu. Boşanmanın kahredici bir deneyim olacağını, onu yalnızlık içinde bırakıp duygusal bir enkaza çevireceğini biliyordu. Bu olasılıktan gözü korktuğu için dişini sıkmaya devam ediyordu. Evlilik de böyle bir şeydi zaten, değil mi? Sanki hayatında çok fazla mücadele, çok az saadet vardı. Daha fazlasını hak etmiyor muydu?

KÖR NOKTANIZI İNCELEYELİM

Bu kitaptaki yolculuğumuza tartışılmaz bir gerçeği ifade ederek başladık: Herkes harika bir ilişkiyi hak eder. İlişkinizin pek çok açıdan sizin sandığınızdan daha güçlü olabileceğini gördünüz ve onu daha da güçlü kılmanın yollarını öğrendiniz. Bu durumda ilişkinize güveniniz ve ona duyduğunuz minnet her zamankinden fazla olmalı. Ya değilse?

Gerçekten mi?

Üniversitede yakın ilişkilerle ilgili ders yaparken ve aşk hakkında konferanslar verirken bazı şeyleri gözlemleme şansım olur. Salonun ön kısmından herkesin yüzünü ve verdiği tepkiyi seçebilirim. Bahsettiğim bir çalışmanın bulguları, kişilerin harika bir ilişkiye sahip olduğunu onaylayıp onlara gelecek için iyimser bir tablo çizerse özgüven ve tatmin dolu bakışlar, hatta minik gülümsemeler gözlemlerim. Öte yandan insanların ilişkisinin olumsuzluklarını yansıtan veriler paylaşırsam "Gerçekten mi?" diyen yüz ifadeleri görürüm. Gerçekten mi? Partnerimle hiç kavga etmiyor olmamız iyiye işaret değil mi yani? Gerçekten mi? Kendi ihtiyaçlarımı sürekli olarak kenara itmemin ilişkime bir faydası yok mu? Gerçekten mi? Partnerimin değişmesini beklememeli miyim? Gerçekten mi? Partnerimden çok fazla destek beklememin olumsuz sonuçları olabilir mi?

Evet, her ilişkinin kendi "Gerçekten mi?" anları vardır ve bu şüphe anlarına ne anlam vereceğimizi bilmekte zorlanırız. Sezgilerimiz bize bir şeylerin yanlış olduğunu mu fısıldıyordur, yoksa aşırı tepki mi vermekteyizdir? Bunu daha da zorlaştıran, deneyimlerimizin nadiren tamamıyla olumlu ya da olumsuz olmasıdır. Bolca muğlaklık tecrübe ederiz. Tıpkı en uyumsuz, en işlevsiz ilişkilerdeki partnerlerin kalplerini birbirine açtığı anlar yaşayabildiği gibi, dünyanın en iyi ilişkisi de kötü günlerden nasibini alır. Bir ilişkiyi sürdürmek için sebep

ararsak o sebepleri buluruz. Ayrılmak için sebep aradığımızda o sebepleri de buluruz. Sevgi karmaşıktır ve içinden çıkılması zordur. Kimse basit olacağını da söylememiştir zaten.

Ne yapmamız gerektiğini bilmemiz zaman alır. Vereceğimiz karar hayatımızın en büyük dönüşümünü beraberinde getirebilir, bu yüzden de bu ciddi bir karardır. Bir ilişkiyi bitirme doğrultusunda yaşanan karar sürecinin incelendiği bir araştırmada, kişinin ilk kez tatminsizliğini fark ettiği andan, ayrılma aşamasına kadar geçen sürenin ortalama otuz hafta olduğu bulunmuştur. Söz konusu ilişkiye çok uzun zamandır sahip olan, yalnız hisseden ve ayrılığın kendisini nasıl etkileyeceğinden kaygılanan kişiler için bu süre daha da uzundur. Evliliğini bitirmeyi planlayan kişilerin bu konuda düşünüp taşınması ise çok daha fazla, ortalama beş yıl sürmektedir. Bu, kararsız kalmak için çok uzun bir zamandır.

İlişkiyi Yanlış Nedenlerle Sürdürmek

Çekip gitmek kolay değildir. Kalmak için, bazısı nispeten gündelik konulara dair, bolca sebep vardır. Partnerimizle yollarımızı ayırmamız demek, aynı zamanda da bunu herkese anlatmamız, kimin nerede yaşayacağına karar verme gibi konuları çözmemiz ve sahip olduğumuz şeyleri bölüşmemiz demektir. Arkadaşlarımızı nasıl paylaşacağımızdan mutfak gereçlerini ne yapacağımıza kadar her karar duyguyla doludur. Diğer taraftan bu, işin kolay kısmıdır. Partnerimizle geçmişimizi nasıl telafi edeceğimiz ya da birlikte geçirdiğimiz zamanı nasıl geri alacağımız konusunu kafamızda oturtmak asıl zor, hatta imkânsız olan kısımdır. İlişki biliminin önde gelenlerinden Caryl Rusbult, ilişkimize kattığımız ve kolayca geri alamadığımız her şeyin "yatırım" sayılacağını söyler. Buna zaman, kaynaklar, enerji, ortak deneyimler ve duygusal bağlar da dahildir. Bu yatırımların hiçbirini ilişki bitince yanımızda götüremeyeceğimiz için karar verme sürecimiz karmaşık bir hal alır ve ayrılığa dair gönülsüzlüğümüz artar. Aşk

hayatımız pek hoş olmadığı zaman bile ilişkiye kendimizden onca şey vermişken ayrılmakta zorlanırız. Sonuç: İlişkiyi gereğinden fazla sürdürürüz.

Neden peki? Kimse zamanını israf etmek istemez. Uzun kuyruklardan, trafik sıkışıklığından, reklamlardan ve toplantılardan hiç hazzetmememiz bundandır. Hayatımızın bir kısmını yanlış kişiyle çarçur ettiğimiz düşüncesi de benzer şekilde acı verir. Biz de yanlış bir seçim yaptığımızı kabul etmek yerine önceki yatırımlarımızı korumak için iki katı kararlılık gösteririz; fakat bu, ölü yatırıma para harcamaya devam etmektir. Zaten kaybedilmiş olanı geri kazanma umuduyla kaynaklarımızı gereksiz yere biraz daha çarçur ederiz. Ne var ki olan olmuştur. Üç yılımızı sonunda başarısız olan bir ilişkiye vermiş olduğumuzu fark etmek berbat bir histir; ama kötü bir ilişkiyi daha fazla sürdürmek insanı daha çok incitir. O üç yıl on üç yıl, belki otuz yıl olursa ne olacaktır?

Bu ilişkiye verdiğimiz zamanın tamamen kayıp olmadığını anlamamız gerekir. Her başarı dolu hayat, içinde kendi payına düşen zorlukları, hayal kırıklıklarını ve yenilgileri de barındırır. İşin sırrı her engelin ardından gerekli dersleri bir bir alıp biriktirmektir. Başarısızlıkla sonuçlanmış bir ilişkide geçirilen zaman bir hata değil; nerede yanlış yaptığınızı araştırıp bulmak ve geleceğe daha iyi hazırlanmak için bir fırsattır. *Aslan Kral*'da Rafiki'nin dediği gibi: "Ah evet, geçmiş ıstırap verebilir; benim görüşüme göre ondan kaçman da mümkündür, ders çıkarman da..." Akıllı bir maymun.

Peki, partnerimiz ne olacak? Önemsediğimiz biri için endişelenmemek imkânsızdır, bu yüzden ayrılığı ertelemenin en iyisi olduğuna karar veririz. Özellikle de partnerimizin bu ilişkiye muhtaç olduğunu düşünüyorsak... Bu düşünceli yaklaşımımız bir yandan incelikli olsa da bir yandan da partnerimizin hayatına ne kadar etki ettiğimiz ve onun ne kadar yıkıma uğrayacağı konusunu dikkate alırken, kendimize biraz fazla önem atfettiğimizi de gösterir. Ayrıca artık istemediğimiz bir iliş-

kiye katlanarak ona iyilik etmiş de olmayız çünkü çoğu insan ilişkiye tamamen kendini veren biriyle olmak ister. Kendimize karşı dürüst olursak, ayrılma konusundaki tereddüdümüzün tümüyle diğerkâmca olmadığını; aslında bununla nasıl baş edeceğimize dair korkumuzdan kaynaklandığını görebiliriz.

Mahvolmayacaksınız

Erteleme insanın doğasında bulunur. Biz insanlar vergi iadesiyle uğraşmak, fatura ödemek, işe gitmek üzere evden çıkmak, diyete başlamak ve evi temizlemek gibi nahoş işleri ertelemekte ustayızdır. Bunun sebebi zamanı yönetmekteki beceriksizliğimiz değil, duygularımızı kontrol edememenmizdir. Basitçe kötü hissetmek değil, iyi hissetmek isteriz. İlişkimizi bitirme konusu da duygu temelli ertelemeye hayli uygundur çünkü zordur ve muhtemelen acılı olacaktır, bu yüzden o adımı atmak istemeyiz.

Elbette ki bitişler acı verir. Bitiren biz de olsak karşı taraf da, hayatımızın büyük bir parçasını kaybetmemiz söz konusudur. İlişkilerimiz bizi tanımlar, inşa eder, hayatta tutar; aynı zamanda bize zarar da verebilir. Kendi araştırma bulgularım bana, bir ilişkiyi bitirdiğimizde aslında kendimize ait bir parçayı kaybettiğimizi göstermiştir. İnsanlar ayrılıklarından bahsederken genellikle "Kaybolmuş hissediyorum", "Eksik hissediyorum", "Kim olduğum hakkında hiçbir fikrim yok", "Büyük bir parçam kopmuş gibi hissediyorum" benzeri şeyler söylerler. Daha fazla yakınlığa ihtiyaç duyan kişiler içinse ayrılıklar daha zordur. Onlar için ayrılık kimlik karmaşası demektir. İnsanlar boşanma ya da ayrılık sonrası kendilerinin bir parçasını kaybettiklerini hissettiğinde daha fazla yalnızlık çeker, daha çok zorlanır ve daha fazla yas tecrübe ederler.

Öte yandan ayrılıklar ne kadar acı olursa olsun, çoğu zaman tahmin ettiğimiz kadar acı vermez. Carnegie Mellon ve Northwestern üniversitelerinden araştırmacılar, mutlu ilişkilere sahip insanlardan geleceği hayal etmelerini isteyip şu

soruyu sormuşlardır: "İlişkiniz bitecek olsaydı nasıl hissederdiniz?" Daha sonra ilişkisi biten kişilere "Şimdi gerçekten ayrıldınız. Nasıl hissediyorsunuz?" diye sormuşlar ve sonuçta ayrılığın tahmin edildiği kadar acılı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Bu önemlidir çünkü kaygımız orantısız artış gösterdiği takdirde atalete kapılma olasılığımız vardır. İstediğimiz için değil, bitişin getireceğini düşündüğümüz acıdan korktuğumuz için ilişkiyi sürdürürüz. Temel endişelerimizden biri partnerimiz olmazsa yalnızlık çekeceğimize dairdir. Bu mümkünse de ilişkimiz varken de ne kadar yalnızlık çekebildiğimizi göz ardı etmememiz gerekir. 2018 yılından bir araştırmaya göre birçok insan, özellikle de eleştirel ve talepkâr eşi olan kişiler, evli olmasına rağmen yalnız hissetmektedir. Yalnızlıktan korkmamızın bir nedeni de partnerimizi kaybettiğimizde onun desteğini de kaybedecek olmamızdır. Partnerimiz bizim için önemli olan hedeflerin peşinden gitmemizde kilit bir rol oynuyorsa, onunla olan ilişkimizi kaybetmenin acı verebileceği doğrudur; lakin eğer partnerimiz bizim yürütücü kuvvetimiz değilse ondan ayrılmak da bizim için engel oluşturmayacağı gibi faydamıza da olabilir. Partnerimizin kanatlarımızı uçuran rüzgâr olduğunu düşünüyor olsak bile araştırmalara göre, ayrılık sonrasında bizim için önemli olan, hedeflerimizden tamamen kopmamamızdır.

Yalnız kalmaya dair aşırı endişe hali, bekâr kalma korkusundan da kaynaklanabilir. Toronto Üniversitesi'nce yürütülen bir araştırma bekârlık endişesinin partnerden ayrılmayı zorlaştırdığını bulmuştur. Kendi başlarına olmayı rahatsız edici bulan kişiler ilişkilerinde mutlu olmasalar bile bu yetersiz ilişkide oyalanmayı sürdürür ve pek çoğu ayrılığın onları daha mutlu kılacağını düşünmez bile. Gelgelelim araştırmalara göre kötü, kontrolcü ya da istismar içeren ilişkileri bitirmek, kişilerin mutluluğunu onların tahmininden fazla artırmaktadır. Ayrılığın üzerimizde yaratabileceği olası etkileri düşünerek kusurlu varsayımlardan yola çıkıp hayatımızı değiştirebilecek yanlış hesaplar yaparız.

İlişkimiz berbat da olsa, iyi de, harika da olsa bitişleri sevmeyiz. İlişkimiz pek de umduğumuz gibi ilerlememiş olsa bile bizim bir parçamız olmuştur ve onu geride bırakmak zordur. Buna karşın eğer elimizden gelenin en iyisini yaptığımız halde gelişme görmediysek bu acıya bir son vermenin zamanı gelmiş olabilir. Maya Angelou'nun dediği gibi: "O zaman için ne yapabiliyorsam onu yaptım. Şimdi daha iyisini yapabilecek durumdayım ve daha iyisini yapıyorum."

Elbette ki ayrılıklar birer vazgeçiş gibi hissettirebilir. Vazgeçmek ise kulağa kötü gelir, bu yüzden vazgeçmek yerine sonuna kadar gider, zorluklar karşısında dirayetimizi koruruz. Pennsylvania Üniversitesi'nden Angela Duckworth bundan azim diye söz eder. Çalışmalar azmin hayattaki pek çok alanda faydalı olduğunu göstermektedir; bu yüzden onun bitmekte olan ilişkileri düzeltebileceğine inanmak kolaydır. Ne var ki düzeltemez. Aksine, Southern California ve Northeastern üniversitelerinin yaptığı bir çalışma, ilişkide azmin daha kötü sonuçlara yol açabildiğini göstermiştir.

Bazen bitirmeyi bilmemiz gerekir. Özellikle de devam etmek pahalıya mal olmaya başladığında… Azmin karar verme sürecindeki etkisini görmek için araştırmacılar insanlara para verip onları bir casinoya götürüyor. Pekâlâ, bu gerçek bir casino değil; araştırma laboratuarında kurdukları bir rulet masası. Herkes oyuna başlamadan önce, oyunu ne kadar para kaybettiği takdirde bırakacağını belirtiyor. Gerçek hayatta sorun yaşadığımız zaman o anın hararetine kapılıp kendi standartlarımıza uymakta başarısız oluruz. Sınırlarımızı önceden belirttiğimizde ise bu eğilime direnebiliyor olmamız gerekir. Ne var ki katılımcıların azimli kararlılığı onlara ihanet edip daha fazla kumar oynamalarına ve başta düşündüklerinden daha fazla para kaybetmelerine yol açıyor.

Bir bilgisayar ekranına baktığınızı ve 25 dakika boyunca ara sıra bir düğmeye bastığınızı düşünün. Kulağa berbat

gelebilir ama bir araştırmada katılımcıların para almak için tek yapması gereken bu olmuştur. İşin tuhaf kısmı şuradadır: Sonlara doğru araştırmacılar katılımcılara oradan belirtilen zamandan önce ayrılabileceklerini ve yine de tam ödeme alacaklarını söylemişlerdir. Bu durumda insanların bilgisayarın başından kalkacağını düşünürüz, değil mi? Gelgelelim pek çok kişi mecbur olmamasına rağmen işi sonuna kadar götürmüştür. Sonuna kadar gitme dürtüleri vazgeçmelerine engel olmuştur. Peki, neden? Sebebin insanların bir şeyin sonuna kadar gitmeye verdiği anlamla ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. Önlerindeki işe devam etmenin kararlılıklarını ölçtüğünü düşünen kişiler sonuna kadar kalmışlar; karar verme becerilerini ölçtüğünü düşünen kişiler ise bırakmaya daha gönüllü olmuşlardır.

Bu bilgi bize ilişkimiz hakkında nasıl düşündüğümüze dair önemli bir çıkarım yapma fırsatı verir. İlişkimize kararlılığımızı ölçen bir test gibi mi, yoksa en iyi kararı verme becerimizi ölçen bir test gibi mi bakmalıyız? Uzun ömürlülüğe gereğinden fazla odaklanıyor olabiliriz. Her yıl bir yıldönümü daha kutlar, 12 aylık dayanıklılığa işaret eder, "ölümün bizi ayırdığı" ana kadar birlikte kalmayı nihai hedef olarak görürüz. Bu zihniyet bizi birlikte geçirilen aylar ve yılların önemli olduğunu düşünmeye iter. Aklımızda bu düşünceyle sürekli olarak belalı ilişkilere bağlılık göstermeyi sürdürürüz. Sırf hedefi tutturmak uğruna… Ne var ki asıl yapmamız gereken, ilişkiye bağlılığı kendimiz için en iyi olanı yapmamızı gerektiren bir karar verme işi olarak görmektir. Bu karar bizi bir arada tutmayı içeriyorsa bu harikadır. Uzun ömürlülük bir yan ürün olmalıdır; hedef değil.

Bir noktada yeter demeli ve dayanma dürtümüze direnmeliyiz. İlişki ve seks tavsiye köşesi "Savage Love"ın yazarı Dan Savage, ilişkilerini anlamlandırmaya çalışan okuyucularından bolca soru almaktadır. Ona göre bu soruların yüzde 80'ine verebileceği en iyi cevap "O hergeleden ayrılmakta

geç bile kalmışsın"dır. Savage istese ayrılıktan başka tavsiye vermeyebileceğini söyler çünkü pek çok insan için bu en iyi seçenektir. Biz işlerin böyle sonuçlanmasını ummamış olabiliriz ama ilişkimiz sona ermekteyse muhtemelen bunun iyi bir nedeni vardır. TEDx konuşmam "Break-Ups Don't Have to Leave You Broken"da (Ayrılık Hayatınızı Mahvetmek Zorunda Değildir) dediğim gibi: "Harika ilişkiler nadiren; kötü ilişkiler (tam da olması gerektiği gibi) sık sık başarısız olur."

İLİŞKİNİZİ NASIL DAHA NET GÖRÜRSÜNÜZ?

Sırada ne var? Bir bakalım... Norman Schwarzkopf'a göre "Aslında her zaman doğrusunun ne olduğunu biliriz. Zor olan doğru olanı yapmaktır; bilmek değil." Bir süre şüphe içinde yaşamış da olsak ilişkiyi bitirme kararı büyük bir adımdır. Yola devam etmenin sırrı da bu yeni zorluğun altından mümkün olduğunca düşünceli bir şekilde kalkmaktır.

Kendinizi Başarıya Götürecek Adımlar Atın

Hepimiz yumuşak bir geçiş ister, bunu da ayrılığı yumuşatmaya çalışarak yaparız. Oraya bir ipucu bırakır, şuraya bir ima sıkıştırır, öte yana kısa bir konuşma koyarız. Hepsi de bizi tamamıyla ayrılmaya hazırlar. Gelgelelim bu dürtümüze gem vurmamız gerekir. Araştırmalar aşama aşama ilerlemeye çalışan kişilerin daha kafa karıştıran ayrılıklar tecrübe ettiğini, daha incinmiş, öfkeli ve yalnız hissettiğini bulmuştur. Başka deyişle, kararlı olmamız ve yara bandını bir kerede çekmemiz gerekir. Bu berbat bir deneyim olsa da ilişkinin yoğun bakımda azap çekmesinden iyidir. Ayrıca kaçınılmaz olanı ne kadar ertelersek hak ettiğimiz harika ilişkileri de o kadar geç buluruz.

Ekstra Kör Nokta: Geriye Bakmamak

Elbette ki temiz bir ayrılık en iyisidir; ama günümüz teknolojisi geriye bakmamayı çok daha zorlaştırmıştır. Sosyal medya sayesinde eski partnerimizin ne yaptığını izlemek her zamankinden kolaydır. Onun durum güncellemelerini kontrol eder, paylaştığı fotoğrafları inceleriz. Bu davranışlar bir tamamlanma duygusu ya da merak doyumu sağlayarak kaybımızla baş etmekte bize yardımcı olsa da bazı açılardan zarar da verir. 450'nin üzerinde Facebook kullanıcısıyla yapılan bir araştırma, eski sevgilinin sayfasına bakmanın olası sonuçlarını araştırmış, daha fazla Facebook profil takibi yapanların ayrılık ertesi hayata uyum sağlamakta daha çok zorlandığını bulmuştur. Bu kişiler daha fazla olumsuz duygu hissetmiş, daha az kişisel gelişim tecrübe etmiş ve onların cinsel arzuları, iç sıkıntıları ve ısrarla benliklerini saran sevgi hisleri sürmüştür.

Pekâlâ, belki eski partnerimizin Facebook sayfasını incelemek abartılı bir davranış olabilir; ama bunun yerine daha açık olup sadece Facebook arkadaşı olarak kalabiliriz. Bu yaklaşım daha iyi sonuçlar yaratmış, insanların olumsuz duygulardan, geçmeyen sevgi hislerinden ve arta kalan cinsel arzudan kurtulmasını sağlamıştır. Buna karşın hayatına devam etmelerine ve yeni deneyimler yaşamalarına olanak sağlayacak olan kişisel gelişimleri yine sekteye uğramıştır. Canımız sıkıldığında ya da zaman öldürmek istediğimizde eski partnerlerimizden birinin profilini açıp onun ne yaptığına bakmak zararsız bir şeymiş gibi görünür; fakat bu araştırma ondan uzaklaşmamızın ve bir daha geri dönüp bakmamamızın daha iyi olduğunu gösterir.

Partnerimize ilişkimizin bittiğini söylemenin en iyi yolu nedir? Kısa mesaj göndermek, araya bir arkadaşınızı sokmak, yatağın üzerine mektup bırakmak ya da ortadan kaybolmak,

kolay fakat kötü yöntemlerdir. Partnerimiz bundan daha iyisini hak eder. Araştırmacılar sevgiliden ayrılmanın 47 yolunu inceleyip bunların arasından en şefkatli olanlarını belirlemişlerdir. Partnerimizden uzak durmak, ona kötü davranmak ya da onu ayrılığa itmeye çalışmak gibi pek çok pasif strateji de bulunmaktadır. Öte yandan partnerimiz için bu süreci mümkün olduğunca kolaylaştırmak istiyorsak en iyi strateji, ayrılma isteğimiz hakkında yüz yüze konuşmak için zaman yaratmaktır. Tamam, peki ne söylemeliyiz? Dürüst olmak, neden ayrılmak istediğimizi açıklamak, birlikte geçirdiğimiz zamanı kötü hatırlamadığımızı net bir şekilde ifade etmek ve ilişkide tecrübe ettiğimiz olumlu şeyleri vurgulamak en iyisidir.

Öte yandan dikkatli olmak da gerekir. Söylediklerimizi yumuşatma çabamız bizi ayrıldıktan sonra arkadaş kalmaya çalışmak gibi iyi niyetli fakat kötü bir karara götürebilir. Bu bazı pratik nedenlerle (aynı arkadaş grubuna dahil olmak ya da birlikte çocuk büyütmek zorunda olmak gibi) yapıldığında genelde işe yarar. Öte yandan süreğen hislerimize dayanarak arkadaş olmaya çalışmak felakete davetiye çıkarmaktır. Bu çaba kalp kırıklığına, depresyona, kıskançlığa ve yeni bir partner bulmakta zorlanmaya yol açar. Bizim sebeplerimiz pragmatik de olsa partnerimizinkiler öyle olmayabilir. Bu da şifalanmayı geciktirir.

İşler zorlaştığında şüpheye düşmek ve tekrar bir araya gelmeyi düşünmek doğaldır. Bu dürtünüze direnin. Genelde kaybettiğimiz sevgiyi geri kazanmak adına ilişkiye geri döneriz ama araştırma bulguları bunu yaptığımız takdirde tatmin hissimizin azalıp belirsizlik hissimizin ve partnerimizle aramızdaki iletişim sorunlarının artacağını ortaya koymaktadır. Ayrıldıktan sonra ilişkiyi yürütmeye çalışmayı ne kadar sık denersek sorunlarımız o kadar kötüleşir. 2019'da yapılmış bir araştırma böyle durumlarda azmin insanların bir ayrılıp bir barışmak yerine ayrılık kararında sabit kalmaları için yardımcı olduğunu göstermektedir.

Ayrılmak Daha İyi

Biz istediğimiz kadar basitleştirmeye çalışalım, ayrılık zordur; ama bizim için çoğu zaman sandığımızdan daha faydalıdır. Önemli olaylara verdiğimiz tepkilerin sadece olumlu (örneğin evlenmek) ya da sadece olumsuz (örneğin ayrılmak) olduğunu düşünmeye meylederiz; fakat hayatta nüanslar vardır. Liseden mezun olduğunuz ya da yeni bir işe başladığınız zaman nasıl hissettiğinizi düşünün. Muhtemelen hisleriniz iyiyle kötünün bir karışımıydı. Yeni bir sayfa açmış olmaktan dolayı mutlu, özleyeceğiniz eski güzel zamanlar için üzgün, hayatın bir sonraki aşaması için hem kaygılı hem heyecanlı... Geçiş aşamaları karmaşıktır. Dolayısıyla ayrılıklar da... Gelgelelim sorun şudur ki olumlu kısımları çok uzun zaman boyunca görmezden gelmişizdir.

Yüksek lisans öğrencisiyken kendi deneyimlerimden yola çıkarak araştırma fikirleri geliştirirdim. Ayrılık konusunu düşündüğümde ise hatırladığım, tecrübe ettiğim birkaç kötü ayrılığın yanında özgürleştirici olanlar da vardı ve şimdi düşününce, onlar başıma gelen en iyi şeylerdi. Buna karşın ayrılığa dair araştırmalar tekrar tekrar olumsuz sonuçlar gösteriyordu: kırık kalpler, keder, ret, yalnızlık ve üzüntü. Başlarda cesaretim kırıldı, ama sonra şunu fark ettim: Bu araştırmalarda olumsuz sonuçlar bulunuyordu, çünkü sadece olumsuz sonuçlar aranıyordu.

Ben sadece "Ayrılık sizi nasıl etkiledi?" sorusunu sorarak daha farklı bir yaklaşım sergiledim. Dikkatinizi çekerim, sorduğum şey katılımcıların ne kadar öfkeli ya da perişan oldukları değil, sadece yaşadıkları genel tecrübenin nasıl olduğuydu. Olumsuz deneyim içeren pek çok cevabın yanı sıra olumlu sonuçlardan bahseden birçok cevap da almıştım:

"Bu sayede daha iyi bir insan oldum."
"Özgürleşmiş hissediyorum."
"Dışarı çıkıyor ve hayatın tadını çıkarıyorum."
"Kendi başıma bir birey olduğumu fark ettim."

"Farklı etkinliklerle meşgul olmaya başladım."
"Kendime dair daha çok şey öğrenmeye çalışıyorum."
"Eski partnerimle yapamayacağım şeyler yapıyorum."
"Kendim olabildiğimi hissediyorum."

Aynı tarihlerde Minnesota Üniversitesi'nden Ty Tashiro ve Patricia Frazier katılımcıların, teşvik edildiklerinde, ayrılığın gelecekteki ilişkilerine yönelik ortalama beş adet faydasını tespit ettiklerini ortaya çıkardı. Bu faydalar arasında daha iyi iletişim kurmak, ilişki kurmaya yönelik beceriler geliştirmek, arkadaşların fikirlerinin önemini anlamak ve bir ilişkiden ne beklediğini belirlemek bulunmaktadır.

Elbette her ayrılığın anında fayda getireceğini beklemek gerçekçi olmaz. İlişkimiz iyi gidiyor gibi göründüğü zaman ayrılık kahredicidir. Öte yandan ya ilişkimiz iyi gitmiyorsa? Daha iyi bir insan olmamıza katkıda bulunmayan bir ilişkiyi bitirmek iyi bir şey olsa gerektir. Uzun süreli ciddi ilişkilerini bitirmelerinin üzerinden en fazla üç ay geçmiş olan 150 katılımcıyla bu fikri test ettim. Bu insanların üzgün olması beklenirdi, ama tatminkâr olmayan ilişkilerini bitirmiş kişiler daha özgüvenli, güçlenmiş, özgür, ümitvar, kuvvetli, bilge, hoşnut, rahatlamış ve mutlu hissediyordu. Ayrıca bu insanlar kişisel gelişimlerinde daha fazla ilerleme kaydediyor ve benlik algılarını kaybetmemeyi başarıyorlardı. Hatta katılımcıların yüzde 41.3'ü ayrılığı olumlu görürken, yüzde 25.7'si nötr bir tutum sergiliyor, yüzde 33'ü de ayrılığı olumsuz görüyordu. Başka deyişle, sadece üç kişiden biri ayrılığı olumsuz yorumluyordu.

Boşanmaya gelince, hayattaki en zor deneyimlerden olmasına rağmen onun da olumlu tarafları bulunmaktadır. Evli olan kişilerle karşılaştırıldığında boşanmış kişilerin daha meraklı, açık fikirli, serbest, girişken ve enerjik olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, ayrılık sonrasında insanlar daha makbul; boşanma sonrasında ise daha vicdanlı olmaktadırlar. Birçok insan için ilişkilerinin bitişi kaçınılmaz bir keder anlamına

gelmez. En iyi ayrılıklar bile acı barındırır. Buna karşın ayrılıklarda acının yanında pek çok olumlu unsur da bulunur. Alınacak ders basittir: İlişkiniz daha iyi bir insan olmanıza yardım etmiyorsa ilişkinizi bitirmek yardım edecektir.

Ayrılık Sürecini Daha İyi Geçirmek

Ayrılık sonrası iyileşme çaba ister. Araştırmalar bize bu konudaki en iyi yöntemleri verir. Arizona Üniversitesi'nden David Sbarra ve öğrencileri de bu konuda birçok yenilikçi araştırma yapmaktadır. Araştırmalardan birinde katılımcılardan, ayrılıkla nasıl baş ettiklerine dair sorular yanıtlamaları için dokuz hafta boyunca laboratuvara gelmeleri istenmiştir. Gruplardan birinin görevi kolaydır, bu gruptaki insanlardan sadece araştırmanın başlangıcında ve bitişinde laboratuvara gelmeleri istenmiştir. Diğer grubun ise laboratuvara bunun iki katı sıklıkta gelmesi ve daha derin aktivitelerle meşgul olması gerekmiştir. Bu aktivitelerden biri de ayrılıkla ilgili akıllarına gelen her şeyi ve bu konuda nasıl hissettiklerini dile getirdikleri dört dakikalık bir egzersizdir. Daha çarpıcı olan bu seanslar daha fazla yas açığa çıkarsa da aynı zamanda da katılımcıların kim oldukları konusunda daha fazla netleşmelerini, kendileri hakkında daha inançlı olmalarını, daha az dertli ve yalnız hissetmelerini sağlamıştır. Ayrılık kaynaklı hislerini daha derinden incelemek, onlara yaşadıkları tecrübeyi daha iyi anlama olanağı vermiş, bu da kendilerine bakışlarını netleştirmiştir. Buradan çıkarılacak ders ise eski ilişkilerimizi ve kendimizi eleştirel bir bakışla değerlendirmenin bizi şifalandırdığıdır.

Çoğu zaman kolaya kaçar ve acı veren deneyimlerle yüzleşmekten kaçınırız. Bu kaybetmeye mahkûm bir taktiktir çünkü bu deneyimleri daha çok düşünmemize yol açar. Bana inanmıyor musunuz? Şimdi, ne yaparsanız yapın, ama ilk aşkınızı sakın düşünmeyin. Düşündünüz, değil mi? Eski partnerimizi aklımızdan çıkarmaya ne kadar uğraşırsak o, o kadar çok aklımıza gelir. Kendi araştırmalarım da inkâr ve zihinsel

uzaklaşmanın olumsuz duyguları artırarak ve kendimiz gibi hissetmemizi engelleyerek, psikolojimizin kötüleşmesine sebep olduğunu göstermektedir. Öte yandan insanlar içinde bulundukları durumu kabul edip bunun iyi taraflarını görmeye çalıştıklarında şifalanmaları daha kolay olur.

Bir ayrılık sonrasında "Bunun nasıl iyi bir tarafı olabilir?" diye düşünmek kolaydır. Bu yüzden ben de ayrılığın iyi yönlerini listelemenin insanların ayrılıkla baş etmesinde yardımcı bir unsur olup olmayacağını test etmek istedim. Araştırma katılımcılarından istediğim şey tam olarak şuydu: "Biten ilişkiniz hakkındaki en derin düşüncelerinizi ve olumlu hislerinizi yazın. Burada önemli olan, olumlu duygularınızı derinlemesine araştırmak ve yazı yoluyla onları keşfe çıkmaktır." Üç gün, yirmişer dakika bunu yapmak, katılımcıların duyduğu memnuniyet, kuvvet, minnettarlık, rahatlamışlık, bilgelik ve doyum gibi olumlu hisleri artırdı. Bunu bir adım ileri taşıyıp deneyiminizin iyi yanlarını anlatan, her şerde bir hayır olduğunu, kötü olayların da olumlu yanları bulunduğunu gösteren bir yazı yazmak da mümkündür. "Ayrıldığımız için çok üzgünüm ama belki de bu en doğrusu", "Bana iyi davranmayan biri hayatımda olmasa daha iyi" gibi cümleler içeren günlüklerin ayrılık sonrası yaşanan acıyı azalttığı bilinmektedir.

Şimdi bir uyarıda bulunmak istiyorum. Geçmişe dair her düşünme eylemi faydalı değildir. Örneğin yakın zamanda ayrılık yaşamış kişiler tutarlı, organize ve anlamlı bir hikâye oluşturmaya çalışarak deneyimlerini yazdıklarında, bu olumsuz bir etki yaratabilmektedir. Bunun nedeni derinde yatan anlamı bulmanın özellikle de derin düşünen ve meseleleri büyük bir yoğunlukla ele alan kişiler için zorlayıcı olabilmesidir. Elbette "neden" sorusuna cevap bulmak ister ve ıstırabımızın bize en azından derin bir içgörü kazandıracağını umarız, ama bazen şeyler öylece oluverir ve bizim başka yerlere odaklanmamız daha iyidir.

Örneğin kendimize... Ayrılıklar bizi reset tuşuna basmaya zorlar ve suçluluk duymadan kendimize odaklanma fırsatı verir ki bu nadir bulunan bir şeydir. İlişkimiz varken kendimize ait hiçe saydığımız ya da ihmal ettiğimiz parçaları şimdi yeniden hayata döndürerek ya da yeniden öne çıkararak ve ilişkimizin yapmamıza engel olduğu şeyleri yaparak bu durumu avantajımıza kullanmamız gerekir. Ben bu sürece "benliğin yeniden keşfi" derim. Bunu yapmak suretiyle ayrılık sonrasında daha fazla olumlu duygu, daha güçlü bir benlik hissi ve daha fazla kişisel gelişim tecrübe ederiz.

Benliğin Yeniden Keşfi Konusunda Siz Ne Durumdasınız?

Bir ilişki bittiğinde benlik algımız sarsıntıya uğrar. İlişkimizin dışında kim olduğumuzu hatırlamak iyileşme sürecimiz için faydalı olabilir. İlişki bittikten sonraki süreci benliğin yeniden keşfi açısından değerlendirmeye yarayan bir ölçek ürettim. Aşağıda bu ölçekten birkaç madde bulacaksınız:

1. Bir zamanlar keyif aldığım ama ilişkim varken meşgul olamadığım şeylerle meşgul oluyorum.
   Hiç 1 2 3 4 5 Oldukça fazla
2. Partnerimle birlikteyken ihmal ettiğim ihtiyaçlarıma daha fazla odaklanıyorum.
   Hiç 1 2 3 4 5 Oldukça fazla
3. İlişkiden önceki kişiliğimle yeniden yakınlaşıyorum.
   Hiç 1 2 3 4 5 Oldukça fazla
4. Kim olduğumu keşfediyorum.
   Hiç 1 2 3 4 5 Oldukça fazla

Daha yüksek skorlar ilişkiden önce olduğunuz kişiyi keşfetmekte daha fazla ilerleme kaydettiğinizin göstergesidir. Skorunuz istediğiniz kadar yüksek değilse bu maddeleri nereye odaklanmanız gerektiği konusunda birer rehber olarak kullanın.

Çoğumuz keşif sürecine kendiliğinden giriyor olsak da ben bu yolculuğu biraz teşvik etmenin olası faydalarını merak ederek bir çalışma yürüttüm. Çalışmada ilişkilerini yeni bitirmiş kişilere rasgele bir seçimle iki hafta boyunca meşgul olacakları iki tür etkinlikten birini verdim. Bir grup arkadaşlarla takılmak ya da spora, sinemaya, dışarı yemek yemeye gitmek gibi eğlenceli rutin etkinliklerle uğraşırken diğer grubun üyeleri benliklerinin yeniden keşfine yoğunlaştı. Örneğin deniz kenarında olmaktan hep çok hoşlanmış oldukları halde partnerleri kumdan nefret ettiği için sahile gitmemişlerse plaja yapılan bir yolculuk onların uykuda olan bir yanlarını yeniden canlandıracaktı.

Mantıklı düşününce beklenen, hem rutin etkinliklerin hem de keşif amaçlı olanların iyileşme sürecine fayda sağlamasıydı. Rutin etkinliklerin bizi evde tek başımıza oturup galonlarca dondurma yemek ya da saatlerce Netflix izlemekten alıkoyduğu; yeniden keşif etkinliklerinin de bizi kendimizle yeniden yakınlaştırdığı için faydalı olması bekleniyordu. Sonuç olarak iki tür etkinliğin de faydalı olduğu; fakat yeniden keşif etkinliklerinin benlik algısı kaybını, olumsuz duyguları ve yalnızlığı daha fazla azalttığı görüldü. Yeniden keşif grubundaki katılımcılar ayrıca olumlu duygu deneyimi, kendini kabul etme, amaç hissi ve genel esenlik gibi daha fazla olumlu sonuç rapor etti.

Unutmayın, "Harika ilişkiler nadiren; kötü ilişkiler (tam da olması gerektiği gibi) sık sık başarısız olur." Biz istesek de istemesek de biten ilişkiler bir şekilde arızalıdır; fakat bu bizim sonsuza dek perişan olacağımız anlamına gelmez. *Kintsugi* adında bir Japon sanatı vardır. Bu sanatı icra eden sanatçı ağaç özlerini altın, platin, gümüş gibi değerli metallerle karıştırarak kırık çömlekleri onarır. Sonuçta ortaya çıkan eser orijinalinden çok daha güzeldir. Bu sadece bir sanat türü değil, aynı zamanda da hasara gizlenmesi gereken bir sorundan ziyade bir gelişim fırsatı olarak bakan bir felsefedir. İlişkimiz sona

erdiğinde bizim karşı karşıya olduğumuz da tam olarak böyle bir fırsattır. Çatlakları onarma ve eskisinden daha da iyi hale gelme fırsatı…

İlişkiler önemlidir. Hayat kısadır. Hatalar masraflıdır. İlişkileriniz hayatınızın en iyi kısmı olmalıdır. Umarım siz de kendinizi inşa etmenize ve güçlenmenize yardımcı olan bir ilişki bulmuşsunuzdur. Bulmadıysanız aramaya devam edin. Kendinize şunu sorun: Bir saatlik, bir günlük, bir haftalık, bir aylık ya da bir ömürlük mutluluğun ve doyumun değeri nedir?

ÖZET

- Bir ilişkide azimli ve kararlı olmak her zaman iyi bir şey değildir ve daha kötü sonuçlara yol açabilir.
- Geleceği öngörmekte iyi değiliz, bu yüzden ayrılık sonrası hissedeceğimiz olumsuz duyguları gözümüzde fazla büyütürüz.
- Sabrın sonu genellikle selamettir. Tabii eğer sizi son kullanma tarihi geçmiş bir ilişkide kalmaya zorlamıyorsa…
- Harika ilişkiler nadiren; kötü ilişkiler (tam da olması gerektiği gibi) sık sık başarısız olur.
- İlişkiniz daha iyi bir insan olmanıza yardım etmiyorsa ilişkinizi bitirmek yardım edecektir.
- Tek başınıza olmak doyum vermeyen bir ilişkide olmaktan çok daha iyidir.

Son Söz

İlişkilerimiz bizi oluşturur, tanımlar, ayakta tutar; ama yıkıma da götürebilir. Umarım bu kitap sizi hak ettiğiniz ilişkiyi bulmaya biraz daha yaklaştırmıştır. Bu arayışla ilgili söyleyeceğim son birkaç şey var:

1. Bilimin emir olmadığını unutmayın. Yani araştırmalar bir insanın tam olarak ne yapması gerektiğine işaret edemez ya da tek bir insanın ilişkisinin kaderini çizmez. İlişki bilimi daha ziyade size olasılıkları kendi lehinize kullanmanızda yardımcı olur. Daha önce sözünü ettiğimiz, benlik genişletici yeni, ilginç, kamçılayıcı ve heyecan verici etkinliklerle meşgul olmak ilişkinizi kurtarmayı garantiler mi? Hayır, ama bu benlik genişleten etkinlikler ilişkinizin gelişme şansını artırır. Medikal araştırmalar da aynı prensiple işler. Sigara içmenin akciğer kanseri gibi solunumla ilgili rahatsızlıklara yakalanma riskini artırdığını biliriz, ama her sigara içen böyle rahatsızlıklar yaşamaz. Öte yandan biz yine de kararlarımızı verirken bilimin sigarayla ilgili bulgularından faydalanırız. Bunun yanında bilgi edinmeye devam etmek için de bilimden yararlanırız. Bu yüzden bu kitap bir tartışmanın başlangıç noktası, ilişkinizi daha iyi anlamak için bilimi kullanmanın ilk adımı olmalıdır. Okumaya, soru sormaya ve öğrenmeye devam edin. Daha fazla bilgiye ihtiyaç duyduğunuzda, bilimsel kaynaklara anekdotlardan ya da kişisel fikirlerden daha çok önem verin.

2. Bilimden söz etmişken onca araştırmayı (özellikle de yeni araştırmaları) dahil edip (350'den fazla referans söz konusu) aynı zamanda da kitabı anlaşılır kılabildiğim için kendimle gurur duyuyorum. Elbette kitaba dahil edebildiğim her bir çalışmanın karşılığında dahil edemediğim onlarca çalışma bulunuyor. "Doğru" çalışmaları seçmek zor bir karar süreci gerektirdi; ben de seçimlerimi araştırmaların günlük hayattaki uygulanabilirlik düzeyine göre yaptım. Her biri saygın, hakem denetimli kaynaklarda yayımlanmış araştırmalar. Öte yandan bilim kusursuz olmadığının farkındadır. Bu bilgi ışığında şüpheci bir yaklaşım benimsemek akıllıca olsa da deneyimlerimizle örtüşmeyen her bulguya inatçı bir şüpheyle yaklaşmak da çözüm değildir. Katılmadığımız bilimsel bulgulara cevabımız, kişisel deneyim ya da fikirlerimiz değil yine bilim olmalıdır. Tartışmalı bulduğunuz bulgular ya da çıkarımlar varsa siz de bilime katkıda bulunun. Araştırmalara katılın, ilişkiler üzerine ders alın, ilişkiler üzerine çalışmak için yüksek lisans yapın, ilişki bilimini desteklemek için maddi katkıda bulunun. Uluslararası İlişki Araştırmaları Derneği (www.iarr.org) ile temasa geçip katılım sağlamanın yollarını arayın. Mükemmele ulaşana dek hiçbir şey yapmazsak sonsuza kadar bekleyebiliriz. Bilgimiz eksik, keşiflerimiz devamlı, öğrenme yolculuğumuz süreğendir.

3. Okuduklarınızı kötü bir ilişkiyi sürdürmekte oluşunuza kılıf olarak kullanmayın. Bu kitabın amacı okuyucuların daha bilinçli kararlar vermesine yardımcı olacak bilgiler sunmaktır. İlişkilerin sanılandan daha güçlü olduğu fikri, ancak düzgün ilişkilere sahip olup bu ilişkileri geliştirmek isteyen kişileri teşvik etmelidir. Verilen mesaj, sürekli kavga etmenin, yakınlıktan kaçınmanın, partnerinizi görmezden gelmenin, seks yapmamanın ya da partnerinizi sevmemenin doğal olduğu değildir. İlişkiler birbirine fiziksel ya da sözel istismarda bulunmayan eşit iki partner arasındaki karşılıklı sevgi, saygı ve

arkadaşlık zemini üzerine kurulmalıdır. Bu sizin durumunuzu tanımlamıyorsa şayet, ilişkinizi olduğu gibi görmenizde ve sizi partnerinizin kabul edilemez davranışlarını benimsemeye ya da güzel bir ilişkiden daha azını tolere etmeye iten zihinsel jimnastikten kaçınmanızda fayda vardır. Bir kere daha söyleyecek olursam, herkes harika bir ilişkiyi hak eder.

Doksan beş yaşınıza gelip hayatınızı gözden geçirdiğinizde, "Keşke daha iyi bir telefon alsaydım", "Keşke internette daha çok vakit geçirseydim" ya da "Keşke işyerimde daha çok vakit geçirseydim" demeyeceksiniz; "Keşke sevdiğim insanlarla daha çok birlikte olsaydım" diyeceksiniz.

İşin sırrı zamanınızı vermeye değecek ilişkileri bulup onları geliştirmektedir.

Teşekkür

Öncelikle siz okuyucularımıza teşekkür etmek istiyorum. İlişkiniz hayatınızın en değerli kısımlarından biridir, bu yüzden hayatınızın bu önemli parçasına bu kitabı dahil etmeniz benim için kıymetli. Umarım ilişkinizin geçmişini, şimdisini ve geleceğini irdelerken geçirdiğiniz bu vaktin size faydası dokunmuştur.

Her yarıyıl öncesi yaptığım bir ritüel vardır. Hayatta gerçekten önemli olan şeyleri yeniden hatırlamak, hayata kuşbakışı bir yaklaşım içinde kalmak için Mitch Albom'un *Tuesdays with Morrie* (Öğretmenim Mori'yle Salı Buluşmaları) kitabını okurum. Kitabı otuzdan fazla kez okumuş biri olarak Morrie Schwartz'ın hayat derslerinden pek çoğunu, minnettarlığın önemi de dahil olmak üzere, içselleştirmişimdir.

Hiç size inanan ve potansiyelinizi fark etmenize yardım eden bir öğretmeniniz, lisans ya da yüksek lisans danışmanınız, departmandan arkadaşınız, araştırma ortağınız, bölüm başkanınız, dekanınız, müdürünüz, rektörünüz, temsilciniz, editörünüz, öğrenciniz, araştırma asistanınız, koçunuz, arkadaşınız, aileniz, ebeveyniniz, kardeşiniz, karınız ya da kızınız, hatta Labrador retriever'ınız oldu mu? Ben hayatımda beni destekleyen, değiştiren, bana meydan okuyan, cesaret veren tüm bu kaynaklardan her birine sahip şanslı kişilerdenim. Onlar ve onlarla ilişkim olmadan bu kitabı yazmam mümkün olmazdı. Gerçekten. Bunu tek başıma başaramazdım.

Bu yolda bana yardım eden herkesi saymak sayfalar alır; ama burada birkaçını vereceğim: Öncelikle, karım Colleen'e... Tanıdığım en merhametli kişi olduğun için teşekkür ederim. Sen bana sevgi hakkında dünyadaki tüm araştırmaların öğrettiğinden daha fazla şey öğrettin. Kızım Avery'ye... Benim süperstarım olmaya devam et.

Muhteşem temsilcim Heather Jackson'a... Bana ve bu projeye inandığın için teşekkür ederim. Senin, ilk kitabını yazan bana gösterdiğin sabrı ve verdiğin desteği asla unutmayacağım. Ayrıca anlamlı sorular sorarak, düşüncelerimi netleştirmeme yardım ederek ve fazla teknik yazdığımda uyararak yazdığım her bir cümlenin daha iyi olmasını sağlayan editörüm Tracy Behar'a… Senin ustalığın sayesinde ben daha iyi bir yazar olmakla kalmayıp yazı konusunda da daha iyi bir öğretmen oldum. Hem ben hem de müstakbel öğrencilerim sana teşekkür ederiz. Little Brown'daki herkese, özellikle de Ian Straus, Jayne Yaffe Kemp, Lucy Kim, Jess Chun ve Jules Horbachevsky'ye bu kitabı hayata geçirmeme yardım ettikleri için teşekkür ederim.

Annem ve (müthiş bir beysbol koçu olan) babama, kayınpederim ve kayınvalidem John ve Erma'ya, eğitim danışmanım Dr. Susan Luek'e, araştırma danışmanım Dr. Art Aron'a, dostlarım Brett, Jenna, Roosh, Kristen, Jason, Anthony ve Bruce'a, akademik dünyadaki arkadaşlarım Brent, Kevin, Ben, Tim, Dave, Natalie, Lisa, Christine ve Lindsay'e de teşekkürü borç bilirim. Kariyerlerini bu kitapta paylaştığım araştırmalara adayan ilişki bilimcilere de teşekkür ederim. Benzer şekilde, bu araştırmalarda gönüllü katılımcı olan kişilere de teşekkür ederim. İlişkileri hakkında bize bilgi veren bu binlerce insan sayesinde bu deneyimlerden bir şeyler öğreniyor ve faydalanıyoruz.

Son olarak da öğrencilerime teşekkür ederim. İsimlerinizi sayamayacağım kadar çoksunuz ama her biriniz beni daha iyi bir öğretmen ve insan haline getirdiniz.

Yazar Hakkında

GARY W. LEWANDOWSKI JR., bir koca, bir baba, bir softbol koçu, futbol koçu ve Labrador retriever sahibidir. Ayrıca ödüllü bir öğretmen, araştırmacı, yazar ve ilişki uzmanıdır. New Jersey Monmouth Üniversitesi psikoloji departmanında profesör ve departmanın eski bölüm başkanıdır. Dr. Lewandowski'nin araştırmaları, yazıları ve konuşmaları üç temel alana odaklanır: romantik ilişkiler, benlik ve kimlik, eğitim ve öğrenim bursları. Dr. Lewandowski 50'den fazla akademik makale yayımlamış, 120'den fazla konferansta sunum yapmıştır; bunun yanında yayın organlarında 150'den fazla makalesi çıkmıştır. *The Science of Relationships: Answers to Your Questions About Dating, Marriage and Family* (İlişki Bilimi: Randevulaşma, Evlilik ve Aile Hakkındaki Sorularınıza Cevaplar) adlı kitabın ve şimdi piyasada ikinci baskısı olan *Discovering the Scientist Within: Research Methods in Psychology* (İçinizdeki Bilim İnsanını Keşfetmek: Psikolojide Araştırma Metotları) adlı, araştırma yöntemleri üzerine yenilikçi bir yaklaşım sunan ders kitabının editörlerinden biridir.

Çalışmalarından bahsedilen mecralar arasında *The Washington Post, IFLScience.com, The Daily Mail, Business Insider, The New Republic, Time ve Newsweek* bulunmaktadır. Ayrıca kendisi başka medya kuruluşlarının yanında *New York Times, The Atlantic, VICE, CNN ve NPR'de*de konuk olarak bulunmuştur. İlişkiler konusunda tavsiye için popüler

başvuru kaynaklarından biri haline gelen ScienceofRelationships.com'u (artık Luvze.com olarak geçiyor) kurmuştur. *Psychology Today*'deki *Psychology of Relationships* adlı blogu yazmaktadır ve "Break-ups Don't Have to Leave You Broken" adlı TEDx konuşması yaklaşık 2 milyon kez görüntülenmiştir.

New Jersey Psikoloji Derneği'nce Gelecek Vaat Eden Araştırmacı ödülüne layık görülmüş ve Deneysel Sosyal Psikoloji Topluluğu'na dahil edilmiştir. Dr. Lewandowski ayrıca Monmouth Üniversitesi'nin Seçkin Öğretmen Ödülü'ne layık bulunmuş ve Princeton Review'ın ülke genelindeki 42 bin kişinin oluşturduğu listeden "en iyi"leri seçen *Best 300 Professors* (En İyi 300 Profesör) kitabında yer almış,ulusal çapta tanınan bir öğretmendir.

Daha fazlasını www.GaryLewandowski.com'da ya da Dr. Lewandowski'nin Twitter hesabında (@LewandowskiPhD) bulabilirsiniz.

Dizin

açık uçlu sorular, 33, 189
anlaşmazlıklarla baş etmek, 175, 182
aşk her şeyin üstesinden gelir, 35, 100, 111
ayrılıklar, 33, 80, 173, 212, 214, 216, 219, 221-222

bağın kuvvetlendirilmesi, 205
beklentiler, 41, 45, 57, 59-63, 66-67, 69, 105, 108, 125, 185, 200
benliğin daralması, 118
benliğin genişlemesi, 118, 140-142, 149, 150-151
benliğin seyreltilmesi, 118
benliğin yeniden keşfi, 223
benliğin yontulması, 118
benlik kavramı, 117, 123-124, 139, 166, 168
benmerkezcilik, 26
bireyci kültürler, 70
Big Bang, 168

cinsel arzu, 81, 140, 217
cinsel ilişki sıklığı, 38, 111
cinsel yenilik, 110
cinsellik, 97, 108-110, 137, 176
cinsiyet benzerliği hipotezi, 37, 91
cinsiyet eşitliği, 51
cinsiyet farklılıkları, 37, 39-40, 55
cinsiyetçi inançlar, 45
cinsiyet farklılıklarına dair inançlar, 40-41, 43, 45, 55

çatışma çözme becerileri, 177
çatışmadan kaçınma, 181
çekiciliğin etkisi, 79-83, 86, 89-92
"çok çalış, daha çok hoşlan", 72

daha az yakınlık istemek, 161, 165
daha azını tolere etme, 228
değiştiremeyeceğiniz şeyleri kabul edin, 134
desteğin karanlık yönü, 196
devekuşu etkisi, 68
dostluk temelli aşk, 112
duvar örmek, 44, 155, 177
duyguları yansıtmak, 138, 152, 200, 222, 224
duygusal sermaye, 200-201, 205
dürtüsellik, 85, 183

empati, 33, 48, 59, 187
"en az ilgi ilkesi", 52
erteleme, 146, 211-212
eşleşme hipotezi, 89, 91
ev işleri, 131-133, 178, 196
evliliği/ ilişkiyi kurtarma stratejileri, 106, 226

fenomen, 72, 126, 194
fiziksel çekicilik, 80, 82, 89, 91

geçmiş kör noktaları görmek, 13, 19, 32
geleceği hayal etmek/öngörmek, 212, 225

görünmez destek, 195-196
güç dengesizlikleri, 51-52, 54-55
güvenilmezlik, 174

hale etkisi, 82
harcayan-biriktiren çiftler, 88
hedonik adaptasyon, 163-164
Ya Hep Ya Hiç Evliliği, 125

İki Boyutlu Model, 117
ilişki belirsizliği, 11, 13, 62, 100, 155, 157, 175-177, 218
ilişki IQ'su, 8-9, 17, 31
ilişki kalitesi, 61, 88, 121, 178
ilişki sorunlarını tartışmak, 8, 52, 150, 173, 175, 177-179, 181-186, 189-190, 226
ilişki zihniyeti, 8, 48, 69-71, 198
ilişkide bencillik, 143, 147, 174
ilişkide eşitlik, 51, 54, 130-134, 198
ilişkide fedakarlık, 32, 71, 137-139, 142, 144, 146, 151, 199
ilişkide güç dinamikleri, 51-54, 129
ilişkide yakınlık, 13-14, 44, 48-49, 81, 105, 111-112, 115, 121, 129, 154-163, 165-171, 173, 184, 194, 206, 212, 227
ilişkinin altın anlamı, 70-71, 94
ilişkinin bedeli, 28, 196
ilişkiyi maksimize etmek, 16, 105
illüzyonlar, 94-96
internet flörtü, 82, 120
işbölümü, 131-134, 186
iyileştirme, 11, 109, 129, 186, 189
iyimserlik, 25, 63, 186, 192, 204, 207
izin verme mesafesi, 32, 125, 151, 158, 161-162, 165-166

kaçıngan bağlanma, 155
Karanlık Üçlü kişilik özellikleri, 85-87
kararlılık, 211, 214-215
kendi kendini susturmak, 139
kendini değiştirmek, 128
kendini kandırma, 131
kendini koruma dürtüleri, 155
kişilik özellikleri, 41, 48, 81-82, 84, 92, 120
kobra etkisi, 144-145
koşulsuz sevgi, 124
kör noktalar, 13-15, 19, 28, 32-33, 35, 39, 57
kör noktaların ötesini görmek, 13, 19, 32
kusurları kucaklamak, 29, 59, 69, 73-74, 143, 179
küçümsemek, 177
kültürün etkisi, 70

Lastik Bant Teorisi, 44

maksimize edici/tatmin edici, 16, 105, 143
Makyavelizm, 86
manipülasyon, 27, 83, 158
mesafeye izin verme, 32, 125, 151, 158, 161-162, 165-166
mizah, 186, 193-194, 206

narsisizm, 86, 187
"ne kadar çok o kadar iyi" yaklaşımı, 60, 71, 170
nesneleştirme, 78, 80-81

oksitosin seviyeleri, 151

ödül merkezi olarak beyin, 78
ölümcül hata/yanlış, 138-139, 200
özsaygı, 38, 63, 65, 70, 122, 124, 180, 197

paraşütle atlama, 100
partner seçimi, 119
partnerdeki değişiklik, 125

partnerden/eşten destek, 33, 38, 89, 119, 125-126, 136, 147, 150, 178, 192, 194-198, 200-207, 209
partnerin kimliğiyle birleştirilmiş kimlik, 160
partnerin özelliklerini almak, 159-160
partnerle çıkmak, 84
partner şiddeti, 158
pasif-agresif taktikler, 45, 125, 159
potansiyel partner, 12, 44, 51, 79, 84, 90, 93, 119, 141
pozitif psikoloji, 8, 60

reddetmek, 51, 142, 152, 177, 202
romantik inançlar, 36
ruh eşi, 13, 32

sabote etme, 15, 194, 207
sadakatsizlik, 87, 142, 186
sağduyu, 63, 160
sahiplenicilik, 158, 174
sevgi her şeyin üstesinden gelir, 100
sınırlı enerji, 196
sorunlu kişilik özellikleri, 84
sosyal medyayı kontrol, 21-22, 61-62, 102, 143, 156-157, 217
sosyo-seksüellik, 49, 50, 55
sözsüz sinyaller, 53, 188
statükoyu korumak, 31

şüphe, 8-12, 14, 16, 29, 31-32, 37, 57, 64, 89, 102, 154, 175, 187, 189, 203, 209, 216, 218, 227

tabu, 174
terk edilme endişesi, 155, 200
toplumsal beklentiler, 41
tutku, 99-101, 111-112, 131, 136, 146, 148, 160, 162, 184, 194, 207
tutkulu aşk, uyumsuz çiftler, 99-100, 112, 162, 209

yalnız yaşamak, 10

zıtlar çeker, sonra da saldırır, 87



insan kurallara sığmaz

YA İLİŞKİLER HAKKINDA BİLDİKLERİNİZ YANLIŞSA?

"Aşkın gözü kördür" deyişini duymuşsunuzdur. Pekâlâ, işin aslı, **aşk sağır ve aptal da olabilir.** Ama yine de kimse aşktan kaynaklanan körlüğü kabul etmek istemez; yani merak etmeyin, yalnız değilsiniz...

İki kişi arasındaki çekim gücü başladığı gibi gitmez, zaman içinde çeşitli dalgalanmalardan, labirentlerden geçerek ilerleyen ilişki zayıflayabilir, hatta engelleyici hale gelebilir.

Şunu duymak hoşunuza gitmeyecektir; **iyi niyetinize rağmen ve farkında olmaksızın ilişkinizin en büyük düşmanı siz olabilirsiniz.** Çünkü sizin de kör noktalarınız; sormadığınız kilit sorular, kaçırdığınız sinyaller, görmediğiniz işaretler, hak etmediği halde değer verdiğiniz veya yanlış yorumladığınız şeyler var.

Şunu kabul etmemiz gerekir; **ilişkiler gerçekten akla ve sağduyuya dayansaydı mükemmel eşi ve mutluluğu bulmak kolay olurdu.** Oysa böyle olmadığını biliyoruz.

Psikoloji profesörü Gary W. Lewandowski Jr. etkileyici örnekler ve hikâyelerle harmanlayarak **aşk hayatımızı, ilişkimizi sabote eden, zora sokan en önemli on konuyu ele alıyor.** Sevmenin ve sevilmenin ne anlama geldiğine farklı ve geleneksel kalpların dışından yaklaşıyor.

İşin sırrı zamanınızı vermeye değecek ilişkiyi bulup geliştirmektedir. Bu kitap arzu ettiğiniz ilişkiyi bulmaya veya ilişkinizi arzu ettiğiniz noktaya taşımaya yardımcı olacaktır.

İLETİŞİM VE İLİŞKİLER

ISBN 978-975-275-606-9



www.kuraldisi.com
www.kuraldisi.net

Kuraldışı size kendinizi kazandırır.